令和8年　11月　学校給食予定献立表（小学校）

にち	ようび	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう やきししゃも（2ほん） ほうれんそうのいそかあえ がんもとだいこんのうまに	ごはん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　のり ししゃも　ハム（ぶた） とりにく　がんもどき	もやし　ほうれんそう しょうが　だいこん たまねぎ　にんじん さやいんげん	625 33.9
4	水	ぶたどんぶり（むぎごはん） ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき たくあんあえ	ごはん　むぎ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく	キャベツ　さやいんげん たくあん　たまねぎ ねぶかねぎ　にんじん こんにゃく	653 30.4
5	木	コッペパン　チョコだいず　ぎゅうにゅう むしえびしゅうまい（2こ） ツナとだいこんのサラダ にくだんごとはるさめのスープ	コッペパン　チョコだいず しゅうまいのかわ ノンエッグマヨネーズ はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ツナ しゅうまいのぐ（えび・たら） にくだんご（ぶた・とり）	だいこん　きゅうり パセリ　たまねぎ たけのこ　にんじん なましいたけ　はねぎ	656 24.4
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき ほうれんそうとコーンのソテー ビーフシチュー	ごはん　あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ビーフルウ	ぎゅうにゅう ハム（とり）　ベーコン ぎゅうにく	かぼちゃ　グリンピース　にんじん たまねぎ　キャベツ　マッシュルーム とうもろこし　ブロッコリー　トマト カリフラワー　ほうれんそう	643 23.9
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう あじのごまみそかけ ひねぽんあえ にくじゃが	ごはん　あぶら さとう　しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ　みそ　とりにく ぎゅうにく	キャベツ　もやし えのきたけ　ゆず たまねぎ　にんじん こんにゃく　さやいんげん	656 30.7
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう さつまいもとごぼうのかきあげ◆ ひじきのいために とんじる	ごはん　あぶら さつまいも　こむぎこ さとう　さといも	ぎゅうにゅう ハム（とり）　ひじき ツナ　ぶたにく みそ	ごぼう　たまねぎ とうもろこし　えだまめ はくさい　だいこん はねぎ　しめじ	627 21.0
11	水	ごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソース ポテトサラダ ラッキーコンソメスープ	ごはん　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ（ぶた・とり） ベーコン	しめじ　えのきたけ　にんじん マッシュルーム　たまねぎ きゅうり　キャベツ　パセリ とうもろこし　もやし	650 22.6
12	木	わかめごはん（むぎいり）　ぎゅうにゅう いかのかりんあげ◆ はるさめともやしのすのもの かきたまじる　りんごゼリー	ごはん　むぎ　あぶら でんぷん　さとう はるさめ　ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう　わかめ いか　やきぶた たまご　とうふ	しょうが　キャベツ もやし　たまねぎ えのきたけ　こまつな ねぶかねぎ	653 31.4
13	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき だいこんサラダ カレーうどん	ごはん　あぶら ドレッシング　うどん こめこカレールウ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく あぶらあげ	しょうが　だいこん ほうれんそう　たまねぎ にんじん　はねぎ	621 28.9
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう やきこめこぎょうざ（2こ） ブルコギ わかめスープ	ごはん　あぶら ぎょうざのかわ さとう　はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざのぐ（ぶた） ぶたにく　みそ わかめ　とうふ	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ にら　だいこん　にんじん はくさい　ねぶかねぎ	619 24.6
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう チキンカツ ブロッコリーのガーリックソテー あつあげとさつまいものみそしる	ごはん　あぶら こむぎこ　パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく　みそ なまあげ	ブロッコリー　キャベツ にんにく　たまねぎ はくさい　えのきたけ はねぎ	633 27.2
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう さわらのねぎふうみやき やさいのうめこんぶあえ ちくぜんに	ごはん　あぶら さとう　さといも	ぎゅうにゅう さわら　こんぶ とりにく	ねぶかねぎ　しょうが　れんこん きゅうり　きりぼしだいこん　さやいんげん もやし　うめぼし　にんじん　ごぼう たけのこ　こんにゃく　ほししいたけ	617 30.2
19	木	きなこパン　ぎゅうにゅう にこみチキンハンバーグ キャベツのごまネーズサラダ マカロニスープ	コッペパン さとう　あぶら しろごま　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ　ハム（ぶた） ハンバーグ（とり） とりにく	キャベツ　とうもろこし たまねぎ　はくさい にんじん　パセリ	634 34.4
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう さけのもみじやき はくさいのゆずかあえ のっぺいじる　みかん	ごはん　あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう　さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さけ　ハム（とり） ぶたにく	にんじん　はくさい こまつな　ゆず だいこん　ごぼう しめじ　ねぶかねぎ　みかん	627 30.5
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう さといもコロッケ ブロッコリーのアーモンドサラダ はくさいのクリームに	ごはん　あぶら　バター さといも　こむぎこ さとう　こめこ　パンこ じゃがいも　アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー　キャベツ パプリカ（き）　レモン はくさい　たまねぎ にんじん　しめじ　パセリ	619 20.5
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう さばのおろしソース きんぴらごぼう こうやどうふのみそしる　ゆずゼリー	ごはん　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう　みそ さば　ぶたにく こうやどうふ　わかめ	だいこん　さやいんげん パプリカ（あか）　ごぼう たまねぎ　にんじん ほししいたけ　はねぎ	656 28.2
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのからあげ（2こ） やきそば ちゅうかスープ	ごはん　あぶら でんぷん　こめこ ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく あおのり　とうふ	しょうが　キャベツ　にんじん たまねぎ　パプリカ（あか） にら　チンゲンサイ はくさい　ほししいたけ	625 26.3
27	金	チキンカレーライス（むぎごはん） ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップソース かいそうサラダ	ごはん　むぎ　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも こめこカレールウ	ぎゅうにゅう にくだんご（ぶた・とり） かいそう　とりにく	キャベツ　レタス きゅうり　しょうが にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース	629 21.7
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう エビマヨ ほうれんそうのナムル はっぽうさい	ごはん　あぶら こむぎこ　でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　えび ぶたにく　きくらげ	ほうれんそう　もやし　きくらげ にんにく　さやいんげん はくさい　たまねぎ　しょうが キャベツ　にんじん　たけのこ	633 24.2

※　材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。　給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
※　食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
※　たつの市産（予定）…こめ・さつまいも・じゃがいも・キャベツ・だいこん・にんじん・はくさい・レタス・れんこん