2026年

11月 給食献立表

日	曜	昼　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	米飯　えのきつくね 肉じゃが みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 ポテト春巻き(カレー味)	普通牛乳・鶏ひき肉・牛もも・麦みそ ベーコン	米・ごま・かたくり粉・じゃがいも 調合油・車糖・薄力粉	バレンシアオレンジ・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・にんじん・グリンピース カットわかめ・ブロッコリー
4	水	米飯　肉豆腐 春雨のごま酢和え みそ汁	麦茶 麩ラスク 牛乳 焼きそば	牛かた・木綿豆腐・ロースハム・麦みそ 普通牛乳・豚もも	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・普通はるさめ・ごま・焼きふ 中華めん	にんじん・はくさい・たまねぎ・こねぎ・きゅうり にんじん・えのきたけ・カットわかめ キャベツ・ブラックマッペもやし・青ピーマン あおのり
5	木	米飯　鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ぽたぽた焼き	普通牛乳・しろさけ・麦みそ	米・車糖・焼きふ・いそべせんべい	ぶどう飲料・寒天・切干しだいこん 乾しいたけ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・わかめ
6	金	米飯　チキンナゲット 切り干し大根とツナのｻﾗﾀﾞ 野菜スープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ごまスコーン	ヨーグルト・鶏ひき肉・木綿豆腐 まぐろ缶詰・普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・薄力粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・調合油・ごま	にんじん・ブロッコリー・切干しだいこん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ
9	月	米飯　豚肉のカレー炒め もやしの梅和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・豆乳	コーンフレーク・米・調合油・車糖 ごま油・ごま・さつまいも・薄力粉	たまねぎ・こねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・カットわかめ
10	火	米飯　のり塩チーズチキン 白菜とツナの和え物 コンソメスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 プリン	普通牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ まぐろ缶詰	車糖・米・ごま・ごま油・マーガリン	寒天・みかん缶詰・あおさ・はくさい にんじん・きゅうり・ブロッコリー・ほんしめじ たまねぎ・キャベツ
11	水	肉うどん ｷｬﾍﾞﾂとひじきのサラダ ﾊﾞﾅﾅ	牛乳 オレンジ 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・牛もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・まさば	うどん・ごま・車糖・米・ごま油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ キャベツ・にんじん・おかひじき・ｽｲｰﾄｺｰﾝ バナナ・こねぎ
12	木	米飯　さばの竜田揚げ ブロッコリーとツナのｻﾗﾀﾞ みそ汁	牛乳 バナナヨーグルト 牛乳 さつまいもチップス	普通牛乳・ヨーグルト・まさば 木綿豆腐・麦みそ	車糖・米・かたくり粉・調合油・ごま さつまいも	バナナ・しょうが・ブロッコリー・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ・はくさい・カットわかめ
13	金	豚みそ丼 小松菜とえのきの中華和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰	ビスケット・米・車糖・ごま・ごま油 焼きふ・食パン・マーガリン	たまねぎ・こねぎ・こまつな・えのきたけ にんじん・ぶなしめじ・わかめ
14	土	きのこスパゲティ もやしのごま酢和え わかめと豆腐のｽｰﾌﾟ	麦茶 フルーツ(バナナ) 麦茶 味しらべ	豚もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐	ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・調合油・車糖・ごま 塩せんべい	バナナ・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・こねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・きゅうり・カットわかめ
16	月	米飯　豚肉とニラの炒め物 切干し大根のナムル みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 さつま芋スコーン	ゼラチン・普通牛乳・豚もも まぐろ缶詰・木綿豆腐・麦みそ	米・車糖・調合油・ごま・ごま油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・さつまいも	いちご・たまねぎ・にら・切干しだいこん にんじん・きゅうり・はくさい・カットわかめ
17	火	米飯　豆腐つくね チャプチェ 白菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豚もも・ベーコン・ゼラチン	ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・車糖・米・かたくり粉 車糖・緑豆はるさめ・ごま油・ごま	こねぎ・しそ・えだまめ・しょうが・たまねぎ にんじん・青ピーマン・はくさい・にんじん パセリ・みかん缶詰
18	水	牛丼 和風サラダ みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・牛もも・麦みそ・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 じゃがいも・薄力粉・調合油	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰
19	木	米飯　カレーマヨチキン ひじきのそぼろ煮 きのこスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏ひき肉	米・かたくり粉・車糖・調合油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	バレンシアオレンジ・おかひじき・こまつな にんじん・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・こねぎ・にんじん
20	金	コッペパン　魚のパン粉焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・しいら パルメザンチーズ・ロースハム ベーコン・豆乳・しらす干し	コッペパン・マーガリン・パン粉 ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・米・ごま油	ぶどう飲料・パセリ・きゅうり・たまねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・大根・にんじん・ほんしめじ ブロッコリー・こまつな
21	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ぽたぽた焼き	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・調合油・甘辛せんべい	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・バレンシアオレンジ
24	火	米飯　麻婆豆腐 春雨マヨサラダ チンゲン菜のｽｰﾌﾟ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 キンパ風むすび	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・牛もも	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 ごま油・普通はるさめ・ごま	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・たくあん漬け・ほうれんそう 焼きのり
25	水	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 りんご 牛乳 黒ごまﾎﾟﾝﾃﾞｹｰｼｮ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま 白玉粉・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	りんご・たまねぎ・にんじん・グリンピース ほしひじき・きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ カットわかめ
26	木	米飯　ひじきつくね 豆腐チャンプルー もやしのスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナツ	ヨーグルト・鶏ひき肉・麦みそ 木綿豆腐・豚もも・普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	車糖・米・かたくり粉・調合油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ にんじん・ブラックマッペもやし・こまつな きくらげ・にら
27	金	ピラフ　チキンチキンごぼう チップスサラダ　野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・ベーコン・鶏もも・豆乳 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	ビスケット・米・調合油・かたくり粉 車糖・ポテトチップス・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・グリンピース ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ブロッコリー・バレンシアオレンジ バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ
28	土	ナポリタン コールスローサラダ 豆腐のスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 源氏パイ	ウインナー・木綿豆腐	ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・調合油・車糖 パイ皮	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ほんしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん トマト・えのきたけ・こねぎ
30	月	米飯　魚ねぎ味噌焼き 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 お好みパン	ゼラチン・普通牛乳・ぎんだら・麦みそ 厚揚げ・かつお削り節	米・車糖・じゃがいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 調合油	いちご・こねぎ・こまつな・にんじん ほんしめじ・えのきたけ・たまねぎ カットわかめ・キャベツ・あおのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
503 kcal	20.1 g	15.9 g	258 mg	1.7 mg	223 μg	0.30 mg	0.40 mg	25 mg	3.7 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です　9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。