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　豚肉のしょうが焼き けんちょうマヨ和え おくら味噌汁	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ｽﾃｨｯｸあんパイ	豚ばら・木綿豆腐・油揚げ・鶏もも 麦みそ・普通牛乳・こしあん	お菓子・米・調合油・車糖・パイ皮	たまねぎ・しょうが・にんじん・大根 乾しいたけ・オクラ
4	水	カレーライス かみかみサラダ フルーツポンチ	麦茶 ソフトサラダ りんごジュース 誕生日カップケーキ	牛もも・さきいか・調製豆乳 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・調合油・車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・みかん缶詰・パインアップル缶詰 もも缶詰・もも缶詰
5	木	米飯　白身フライ キャベツのツナサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 ジャムパン 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・まだら・まぐろ缶詰	コッペパン・いちごジャム・米・薄力粉 パン粉・調合油・車糖・マーガリン	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・水
6	金	米飯　肉じゃが ブロッコリーのおかか和え えのきの味噌汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ほうれん草蒸しぱん	普通牛乳・豚もも・厚揚げ かつお削り節・油揚げ・麦みそ 調製豆乳	ｿｰﾀﾞｸﾗｯｶｰ・米・じゃがいも・車糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・えのきたけ にんじん・こねぎ・ほうれんそう
7	土	鮭のクリームパスタ コールスローサラダ オニオンコンソメスープ	麦茶 星たべよ 麦茶 ミニサラダ・おさつどき	しろさけ・普通牛乳・まぐろ缶詰 ウインナー	お菓子・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・調合油・ごま	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・水
9	月	米飯　酢鶏 もやしのナムル 春雨スープ	牛乳 ビスコ 牛乳 ココアサンド	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰	お菓子・米・調合油・車糖・かたくり粉 ごま・ごま油・普通はるさめ・食パン マーガリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・青ピーマン ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ブラックマッペもやし ほうれんそう・きくらげ・こまつな・根深ねぎ
10	火	豚バラごぼう丼 オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 うどんスナック	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら 挽きわり納豆・絹ごし豆腐	米・調合油・車糖・うどん・かたくり粉	たまねぎ・しょうが・ごぼう・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・こまつな・こねぎ
11	水	やきとり丼 千草和え けんちん汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きなこクリームクラッカ	普通牛乳・鶏もも・鶏むね・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ・きな粉 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	コーンフレーク・めし・調合油・ごま 車糖・ｿｰﾀﾞｸﾗｯｶｰ	根深ねぎ・たまねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 ほうれんそう・ブラックマッペもやし にんじん・ごぼう・大根・にんじん・こねぎ
12	木	米飯　赤魚の煮つけ ほうれん草のごまあえ さつま汁	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 豆乳プリン	普通牛乳・あかうお・厚揚げ まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・麦みそ 調製豆乳	ビスケット・米・車糖・かたくり粉・ごま さつまいも・ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾃﾞｨﾝｸﾞ	しょうが・こまつな・ほうれんそう・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ・にんじん・たまねぎ・こねぎ
14	土	とんこつラーメン 餃子 フルーツ(オレンジ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ソフトサラダ・ぽたぽた	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・ごま・ラード・ごま油 ぎょうざの皮・調合油	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ しょうが・はくさい・にんにく・にら バレンシアオレンジ
16	月	米飯　さばの竜田揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんごマフィン	普通牛乳・まさば・豚ばら・厚揚げ 麦みそ・調製豆乳	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま油・車糖・ごま・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	しょうが・ごぼう・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・たまねぎ・こねぎ・りんご缶詰
17	火	ブレーンパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(リンゴ)	麦茶 星たべよ 麦茶 かしわおにぎり	鶏むね・普通牛乳・まぐろ缶詰 油揚げ	お菓子・コッペパン・じゃがいも 調合油・薄力粉・有塩バター・米	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・キャベツ・りんご・ごぼう えのきたけ
18	水	ビビンバ わかめサラダ 豆苗スープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 シュガーバタートース	普通牛乳・牛もも・牛ばら・豆苗	米・ごま油・食パン・マーガリン・車糖	バナナ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・きくらげ・水
19	木	米飯　鮭のパン粉焼き さつま芋とチーズのサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・しろさけ・プロセスチーズ 絹ごし豆腐	コーンフレーク・米・パン粉・さつまいも 薄力粉・車糖・マーガリン・黒ごま	きゅうり・にんじん・えのきたけ・こねぎ
20	金	米飯　ポークビーンズ シーチキンサラダ ブロッコリースープ	牛乳 フルーツ(みかん缶) 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・豚ばら・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・ウインナー	米・じゃがいも・調合油・車糖・薄力粉	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 水・きゅうり・キャベツ・トマト・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ブロッコリー・ｽｲｰﾄｺｰﾝ
21	土	けんちんうどん 和風サラダ フルーツ(もも缶詰)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ミニサラダ・きな粉餅	鶏もも・絹ごし豆腐	お菓子・うどん	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ 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・もも缶詰
24	火	米飯　ヤンニョム風チキン 春雨サラダ もやしスープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも 麦みそ・ささ身・ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米・かたくり粉・調合油・ごま・車糖 普通はるさめ・ごま油・食パン	きゅうり・にんじん・ブラックマッペもやし きくらげ・こまつな・こねぎ・水・もも缶詰 パインアップル缶詰
25	水	中華丼 もやしの中華風酢の物 わかめスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 みかんババロア	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 調製豆乳・ヨーグルト・ゼラチン	お菓子・米・調合油・かたくり粉・ごま 車糖・ごま油	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ ブラックマッペもやし・きゅうり・カットわかめ たまねぎ・こねぎ・水・みかん缶詰
26	木	五目釜飯 白身魚の野菜あんかけ がんもどきの煮物 さつま芋と厚揚げの味噌汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 豆乳バナナﾏﾌｨﾝ	普通牛乳・鶏むね・油揚げ すけとうだら・がんもどき・厚揚げ 麦みそ・調製豆乳	米・かたくり粉・車糖・さつまいも ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・調合油	バレンシアオレンジ・にんじん・ごぼう えのきたけ・たまねぎ・ほうれんそう・大根 さやいんげん・こねぎ・バナナ
27	金	カレーうどん キャベツとツナのごま和え フルーツ(バナナ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 塩昆布おにぎり	鶏もも・油揚げ・まぐろ缶詰	お菓子・うどん・調合油・ごま・米	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・こねぎ キャベツ・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・バナナ 塩昆布
28	土	ちゃんぽん わかめサラダ フルーツ(パイン缶詰)	麦茶 ぱりんこ 麦茶 味しらべ・白い風船	豚ばら	お菓子・中華めん・調合油	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・カットわかめ・きゅうり パインアップル缶詰
30	月	米飯 鶏肉のトマトソース焼き スパゲティサラダ ほうれん草のとろとろスープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏もも	ビスケット・米・薄力粉・調合油 有塩バター・車糖・かたくり粉 ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・ごま油・食パン ブルーベリージャム	たまねぎ・ほうれんそう・トマト缶詰・きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ・にんじん・ほうれんそう えのきたけ・水

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	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	食塩相当量
514 kcal	18.6 g	17.6 g	67.9 g	147 mg	1.6 mg	166 μg	0.26 mg	0.26 mg	21 mg	1.8 g