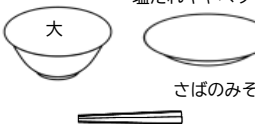
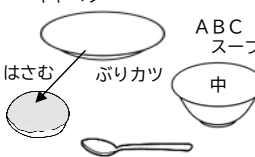
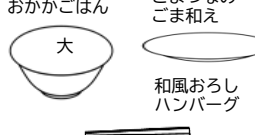




令和8年度 11月 献立予定表



日付	献立名・配膳図	食 材 名		栄養価 熱量 kcal 蛋白質 g
2 (月)	<div>こぎつねずし</div> <div>大</div> <div>豚汁</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	733 30.8
		こぎつねずし	米 麦 酢 三温糖 食塩 油揚げ にんじん 鶏肉 みりん しょうゆ ごま のり	
		豚汁	米油 豚肉 しょうが 酒 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく じゃがいも 豆腐 みそ こまつな 長ねぎ (かつおだし)	
4 (水)	<div>広東麺</div> <div>大</div> <div>アップルゼリー ポンチ</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	770 24.7
		広東麺	中華麺 なたね油 しょうが にんにく 豚肉 干しいたけ たまねぎ 切干大根 にんじん はくさい 酒 食塩 三温糖 しょうゆ こしょう でん粉 長ねぎ ごま油 こまつな	
		アップルゼリーポンチ	りんごジュース ぶどう酒 寒天 三温糖 りんご缶 みかん缶	
5 (木)	<div>チキンライス</div> <div>大</div> <div>野菜スープ</div> <div>中</div>	飲むヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	700 24.5
		チキンライス	米 麦 米油 鶏肉 ぶどう酒 たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ しょうゆ 食塩 こしょう パセリ	
		野菜スープ	ベーコン 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ こまつな 食塩 こしょう しょうゆ (かつおだし)	
6 (金)	<div>さつまいも ごはん</div> <div>大</div> <div>ごまみそあえ</div> <div>中</div> <div>さばの磯フライ</div>	牛乳	牛乳	812 26.6
		さつまいもごはん	米 麦 食塩 さつまいも ごま	
		さばの磯フライ	さば 食塩 こしょう 薄力粉 青のり パン粉 中濃ソース (りんご 大豆) なたね油	
		ごまみそあえ	こまつな にんじん キャベツ ごま みそ ごま油 三温糖 しょうゆ 酒	
9 (月)	<div>すき焼き風丼</div> <div>大</div> <div>わかめと 大根のサラダ</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	704 32.6
		すき焼き風丼	米 麦 豚肉 豆腐 たもぎ茸 長ねぎ たまねぎ しらたき うずら卵 三温糖 しょうゆ 酒 ほうれんそう	
		わかめと大根のサラダ	わかめ キャベツ だいこん しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 食塩 ごま	
10 (火)	<div>中華丼</div> <div>大</div> <div>春雨サラダ</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	709 24.6
		中華丼	米 麦 米油 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ たけのこ 切干大根 にんじん きくらげ はくさい 酒 三温糖 しょうゆ 食塩 こしょう でん粉 ごま油 酢	
		春雨サラダ	春雨 もやし にんじん こまつな 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 食塩	
開校 記念日 11 (水)	<div>ヨーグルト</div> <div>二色揚げパン</div> <div>肉団子スープ</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	721 31.8
		二色揚げパン	子供パン なたね油 ココア きなこ ごま 三温糖 食塩	
		肉団子スープ	豆腐 鶏肉 豚肉 しょうが 食塩 こしょう 酒 でん粉 もやし はくさい にんじん 切干大根 長ねぎ 干しいたけ しょうゆ こまつな ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 クリーム ゼラチン 寒天	
12 (木)	<div>ぶどうゼリー</div> <div>こまつなとじゃこの ふりかけごはん</div> <div>大</div> <div>肉豆腐</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	775 37.0
		こまつなとじゃこのふりかけごはん	米 麦 かつお節 ちりめんじゃこ こまつな 三温糖 しょうゆ みりん 食塩 ごま	
		肉豆腐	豚肉 酒 豆腐 こんにゃく 長ねぎ たもぎ茸 ごぼう こまつな 米油 みりん しょうゆ 三温糖	
		ぶどうゼリー	ぶどう果汁 砂糖	
13 (金)	<div>けんちんうどん</div> <div>大</div> <div>魚と大豆の かりかり揚げ</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	689 34.8
		けんちんうどん	うどん 鶏肉 だいこん にんじん こんにゃく 油揚げ こまつな 長ねぎ 酒 みりん しょうゆ 食塩 (かつおだし)	
		魚と大豆のかりかり揚げ	かじき 酒 しょうゆ しょうが でん粉 大豆 なたね油 三温糖 みりん 酢	
16 (月)	<div>ドライカレー</div> <div>大</div> <div>海草サラダ</div> <div>中</div>	牛乳	牛乳	760 33.3
		ドライカレー	米 麦 食塩 カレー粉 なたね油 にんにく しょうが 豚肉 鶏肉 ぶどう酒 たまねぎ にんじん 切干大根 トマトジュース ケチャップ トマトピューレ こしょう しょうゆ 中濃ソース (りんご 大豆) ウスターソース (りんご 大豆) 薄力粉	
		海草サラダ	海草ミックス キャベツ こまつな なたね油 ごま油 酢 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま	

日付	献立名・配膳図	食 材 名		栄養価
				熱量 kcal 蛋白質 g
17 (火)	さんまごはん 	牛乳	牛乳	772 30.8
		さんまごはん	米 麦 さんま でん粉 なたね油 みりん 三温糖 酒 しょうが しょうゆ	
		さつまい	鶏肉 にんじん ごぼう だいこん さといも 豆腐 長ねぎ こまつな 米油 みそ (かつおだし)	
18 (水)	スパゲティ ミートビーンズソース 	牛乳	牛乳	817 36.1
		スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ 食塩 米油 しょうが にんにく 豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆 たまねぎ にんじん 切干大根 トマトピューレ ケチャップ しょうゆ ぶどう酒 ウスターソース (りんご 大豆) こしょう 薄力粉	
		こまつなサラダ	こまつな キャベツ とうもろこし 米油 酢 三温糖 レモン しょうゆ 食塩 こしょう	
19 (木)	キムチ チャーハン 	牛乳	牛乳	703 25.9
		キムチチャーハン	米 麦 米油 豚肉 長ねぎ 切干大根 キムチ 食塩 こしょう 酒 しょうゆ トウバンジャン にら	
		中華風コーンスープ	鶏肉 米油 にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれん草 わかめ 食塩 でん粉 鶏卵 ごま油	
20 (金)	鶏そぼろ丼 	牛乳	牛乳	720 33.6
		鶏そぼろ丼	米 麦 しょうが 米油 にんじん 鶏肉 酒 三温糖 みりん しょうゆ 鶏卵 こまつな	
		ごぼうサラダ	ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし 酢 米油 食塩 こしょう 三温糖 ごま マヨネーズ	
和食の日 24 (火)	わかめごはん 	牛乳	牛乳	714 25.8
		わかめごはん	米 麦 わかめ 食塩 ごま	
		さばのみそ煮	さば 酒 しょうが 長ねぎ 酢 しょうゆ 三温糖 みりん みそ 昆布 でん粉	
		塩だれキャベツ	キャベツ にんじん もやし 塩昆布 三温糖 うすくちしょうゆ 酒 ごま油 にんにく	
25 (水)	キャベツ 	牛乳	牛乳	771 34.5
		ぶりカツサンド	子供パン ぶり 食塩 こしょう 薄力粉 パン粉 なたね油 キャベツ 中濃ソース (りんご 大豆)	
		ABCスープ	米油 にんにく ベーコン 鶏肉 ぶどう酒 じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 食塩 こしょう ケチャップ しょうゆ トマト 粉チーズ アルファベットマカロニ	
26 (木)	ハッシュド ポーク 	牛乳	牛乳	750 26.5
		ハッシュドポーク	米 麦 米油 しょうが にんにく 豚肉 ぶどう酒 たまねぎ にんじん たもぎ茸 トマトピューレ トマト ケチャップ 中濃ソース (りんご 大豆) しょうゆ 食塩 こしょう 薄力粉 なたね油	
		コールスローサラダ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし 食塩 こしょう 酢 三温糖 米油	
27 (金)	おかかごはん 	牛乳	牛乳	702 35.4
		おかかごはん	米 麦 油揚げ かつお節 酒 みりん しょうゆ ごま ちりめんじゃこ	
		和風おろしハンバーグ	豆腐 豚肉 切干大根 たまねぎ にんじん しょうゆ 米油 パン粉 でん粉 食塩 こしょう みりん 三温糖 だいこん	
		こまつなごまあえ	こまつな もやし しょうゆ 酒 三温糖 ごま	
30 (月)	鶏ねぎ丼 	牛乳	牛乳	745 30.4
		鶏ねぎ丼	米 麦 鶏肉 酒 しょうが でん粉 なたね油 竹輪 (アルファベット) 長ねぎ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 一味唐辛子	
		磯の香和え	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうゆ みりん のり	

*食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

【お知らせ】11月5日(木)は給食食材費、副教材費の集金日です。 前日までに口座への入金をお願いします。