令和8年度 11月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場

日	曜日	主　食	牛乳	お か ず	血や肉・骨や歯になる食品(あか)	熱や力のもとになる食品(きいろ)	からだの調子をととのえる食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
2	月	かてめし	牛乳	わかめのみそしる サケフライ ワインゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ さけ	すめし あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん ワインゼリー	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう つきこんにゃく	610	24.0
4	水	ごはん	牛乳	まゆたまじる とりにくのえごまみそやき ほねまるごとおかかあえ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ かつお	ごはん じゃがいも ごま でんぷん さとう えごま	こまつな にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう	602	31.6
5	木	フラワーロール	牛乳	しゃくしなスパゲティ ウインナーケチャップ キャベツサラダ	牛乳 ぶたにく むえんせきウインナー	フラワーロール スパゲティ あぶら さとう バター わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん しゃくしな キャベツ にんにく しょうが	637	26.7
6	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとさといものにもの すりみチーズロール ひじきささみサラダ あじつきのり	牛乳 ぶたにく ひじき スケソウダラ チーズ のり とりにく	ごはん さといも あぶら さとう はるさめ ごまドレッシング	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが つきこんにゃく	621	28.9
9	月	ごはん	牛乳	とんじる しろみざかなのあまずあんかけ いそのかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ スケソウダラ のり	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん ねぎ ごぼう だいこん キャベツ こまつな	621	28.3
10	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに たくあんあえ ヨーグルト	牛乳 あつあげ ぶたにく わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ たくあん ほうれんそう もやし	613	25.9
11	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる みそポテト おひたし	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ	じごなうどん さとう じゃがいも はくりきこ あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな	638	23.2
12	木	ツイストパン	牛乳	さつまいものポタージュ とりにくのハニージンジャーやき コールスローサラダ	牛乳 とりにく むえんせきベーコン	ツイストパン さつまいも あぶら はくりきこ バター はちみつ ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり しょうが	618	31.4
13	金	ごはん	牛乳	こんさいのそぼろに さいのくになっとう えごまあえ	牛乳 とりにく なっとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん えごま ごま	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん キャベツ ほうれんそう	604	24.8
16	月	しゃくしなごはん	牛乳	こまなべふうスープ さいのくにメンチカツ ちちぶかぼすゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ かぼすゼリー	ごぼう にんじん たけのこ にら はくさい こまつな ねぎ しらたき えのき ほししいたけ しょうが しゃくしな はくさいキムチ	672	27.4
17	火	あつぎりしょくパン	牛乳	さいのくにシチュー チキンナゲット② グリーンサラダ いちごジャム＆マーガリン	牛乳 とりにく おから	あつぎりしょくパン あぶら さつまいも はくりきこ バター たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ いちごジャム＆マーガリン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ ほうれんそう えだまめ	643	26.4
18	水	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに さいのくにパオズ さいたまナムル	牛乳 とうふ ぶたにく エビ イカ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ブロッコリー かぶ こまつな キャベツ にんにく しょうが ﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	650	31.0
19	木	こどもパン	牛乳	おっきりこみ やつがしらコロッケ さいのくにサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひじき	こどもパン あぶら さつまいも こむぎこ やつがしら さとう パンこ ノンエッグマヨ	だいこん はくさい ごぼう ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな れんこん たまねぎ	633	20.5
20	金	ごはん	牛乳	こえどカレー わかめサラダ かたぬきチーズ	牛乳 とりにく わかめ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さつまいも わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しょうが にんにく	607	22.6
24	火	ごはん	牛乳	きのこけんちんじる サバのソースやき キャベツ和え	牛乳 とうふ みそ サバ	ごはん さといも あぶら さとう えごま	だいこん にんじん ごぼう えのき しめじ なめこ ほししいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー しょうが	661	25.7
25	水	ちゅかめん	牛乳	しせんみそラーメンのスープ さいのくににくまん バンバンジーサラダ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にら たまねぎ しょうが にんにく	655	26.5
26	木	こどもパン	牛乳	ジュリエンヌスープ ハンバーグデミソース ポテトサラダ	牛乳 むえんせきベーコン ぶたにく とりにく	こどもパン あぶら さとう じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	638	23.5
27	金	ごはん	牛乳	トックスープ にんじんしゅうまい② ビビンバの具	牛乳 ぶたにく とりにく スケソウダラ わかめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ でんぷん トック	だいずもやし ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ えのき だいこん しょうが にんにく	602	20.5
30	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる たれかつ こまツナサラダ	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく たまご ツナ	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ	ほうれんそう こまつな コーン キャベツ にんじん	607	24.1

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。