2026

11 月献立予定表

共英学校給食共同調理場

日	曜	献立名	おもなざいりょう（あかのなかま）1群	おもなざいりょう（あかのなかま）2群	おもなざいりょう（みどりのなかま）3群	おもなざいりょう（みどりのなかま）4群	おもなざいりょう（きいろのなかま）5群	おもなざいりょう（きいろのなかま）6群	えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	ごはん　牛乳　あつやきたまご ゆかりあえ　とりしお肉じゃが	たまご　とり肉 かまぼこ さつまあげ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん しそ	もやし　キャベツ うめ　たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	650 811	28.5 34.1	17.7 19.9	2.4 2.9
4	水	ごはん　牛乳　やさいぎょうざ（小2・中3） ぶたキムチいため　もずくスープ	ぶた肉　とり肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ はくさい　しいたけ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	油	640 809	26.6 32.1	20.7 23.6	2.4 3.0
5	木	フルーツサンド 【食パン（小1・中2）　フルーツクリーム】 牛乳　とり肉のしおからあげ ボトフふうスープ　共英小リクエスト献立	とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	みかん　もも パイナップル たまねぎ　はくさい セロリ	食パン じゃがいも でんぷん	油 ごま油 ﾏｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	650 818	28.9 35.3	28.5 33.8	3.2 4.0
6	金	ごはん　牛乳 さわらのもみじやき ひじきのいために　とりごぼう汁	さわら　とり肉 油あげ さつまあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ　ごぼう だいこん　しいたけ ねぎ	ごはん さといも さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 油	652 817	31.0 37.3	22.5 25.9	1.9 2.3
9	月	ごはん　牛乳　肉しゅうまい（小2・中3） チャプチェ　ちゅうかスープ	ぶた肉　とり肉 とうふ なると	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ　ねぎ キャベツ たけのこ もやし	ごはん こむぎこ はるさめ パンこ でんぷん	油 ごま油	626 813	27.2 34.5	20.6 25.0	1.8 2.3
10	火	ミルクパン　牛乳　スパゲティナポリタン コーンサラダ　りんご	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり とうもろこし りんご	パン 脱脂粉乳 スパゲティ さとう	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	674 848	26.1 32.6	19.8 23.1	2.4 3.0
11	水	ごはん　牛乳　とり肉のなんぶやき ごぼうサラダ　いなか汁　かみかみ献立	とり肉　ぶた肉 ハム 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう　キャベツ えだまめ　だいこん れんこん　しいたけ ねぎ	ごはん さといも	ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	671 843	27.4 33.0	25.4 29.8	2.6 3.0
12	木	ハンバーガー （まるパン　ハンバーグてりやきソースかけ） 牛乳　はなやさいサラダ　コーンスープ	とり肉　ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ カリフラワー とうもろこし	パン じゃがいも さとう でんぷん	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま バター	663 834	28.1 35.3	23.7 28.6	3.2 4.0
13	金	むぎごはん　牛乳　ぶりみそフライ（小1・中2） ぽんずあえ　こおりどうふのすまし汁	ぶり　とり肉 みそ　油あげ こおりどうふ ちくわ	牛乳	にんじん	もやし　キャベツ しめじ　たまねぎ ねぎ	ごはん 麦 さとう パンこ	油 ごま	654 893	26.5 36.5	23.5 30.3	1.9 2.5
１６日～２０日は地産地消週間です。この１週間は、那須塩原市産や栃木県産の食べものをたくさん使っています。												
16	月	ごはん　牛乳　かわりそぼろどんのぐ わふうあえ　のっぺい汁	ぶた肉　とり肉 だいずミート 油あげ　かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく	ごぼう　しいたけ キャベツ　もやし だいこん　しめじ ねぎ	ごはん さといも さとう でんぷん	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	652 829	31.5 39.0	21.8 25.7	2.4 2.8
17	火	コッペパン　牛乳　とちあいかジャム とり肉のレモンペッパーやき　キャベツのマリネ もち麦入りやさいスープ	とり肉　ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	レモン　キャベツ きゅうり　たまねぎ だいこん	パン もち麦 じゃがいも さとう いちごｼﾞｬﾑ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	634 812	27.9 36.1	24.6 31.2	2.7 3.5
18	水	むぎごはん　牛乳　いわしのおかかに ほうれんそうのマヨあえ　かんぴょう入りなめこ汁	いわし かつおぶし だいず　油あげ とうふ　みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	キャベツ　なめこ かんぴょう　ねぎ	ごはん　麦 さといも さとう でんぷん	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	657 833	24.9 30.3	23.8 28.1	2.3 2.7
19	木	コロッケバーガー （まるパン　県産コロッケ　ソース）　牛乳 チキンサラダ　たまごスープ	ぶた肉　とり肉 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん しめじ　ねぎ	パン じゃがいも パンこ でんぷん	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	665 846	29.1 36.8	27.4 33.4	2.4 3.1
20	金	むぎごはん　牛乳　やき肉 フォーのスープ　千本松ヨーグルト	ぶた肉　牛肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ　キャベツ しいたけ　ねぎ	ごはん 麦 さとう フォー	油	713 877	30.5 36.2	22.3 24.8	1.7 2.0
24	火	**きな粉揚げパン①（豊浦小・鍋掛小・中学校）** ココアパン（上記以外の学校）　牛乳 マカロニサラダ　チキンミネストローネ いちごクレープ　東那須野中リクエスト献立	きなこ とり肉 ハム　ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ　きゅうり たまねぎ　セロリ	パン ココアパン さとう マカロニ じゃがいも クレープ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	663 861	23.2 27.8	23.8 31.1	2.5 3.2
25	水	ごはん　牛乳　さばのみそに やさいのゆずかつおあえ　おでん	さば　みそ さつまあげ がんもどき あつあげ　ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	もやし　キャベツ だいこん　しいたけ	ごはん さとう	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	685 858	28.2 33.8	26.6 31.0	2.9 3.4
26	木	**きな粉揚げパン②（①以外の学校）** ココアパン（豊浦小・鍋掛小・中学校）　牛乳 フレンチサラダ　ラビオリスープ 北海道かぼちゃプリン	きなこ とり肉　ぶた肉 ウインナー まぐろツナ 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ	キャベツ とうもろこし たまねぎ　はくさい だいこん	パン ココアパン さとう こむぎこ パンこ	油	695 865	20.0 27.4	27.8 30.5	2.7 3.5
27	金	ごはん　牛乳　牛どんのぐ キャベツのしおこんぶあえ　くきわかめスープ　ＪＡなすの産和牛使用！	牛肉 こおりどうふ とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ くきわかめ	にんじん	たまねぎ　もやし はくさい　キャベツ とうもろこし えのきだけ　ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	657 819	23.2 27.7	26.9 30.5	2.5 3.0
30	月	ごはん　牛乳　チキンカレー はるさめサラダ　アーモンドカル	とり肉 魚肉ソーセージ	牛乳 ｶﾀｸﾁｲｳｼ	にんじん	たまねぎ　りんご もやし　きゅうり	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	油 ごま油 ごま アーモンド	693 847	23.2 26.8	23.0 25.2	3.2 3.6

◎　都合により献立を変更する場合があります。

◎　O157対策のため生野菜は出していません。

◎　そば・落花生（ピーナッツ）・くるみ・カシューナッツは
学校給食では提供していません。



栄養量			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	小学生（中学年）	月平均	662	26.9	23.7	2.4
		基準量	650	26.0	21.7	2.0
	中学生	月平均	838	33.2	27.9	3.0
		基準量	830	33.2	27.7	2.5