令和8年度　11月　# 学校給食献立予定表　塩原小中学校

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	主な材料 血や筋肉や骨になる食品（あか） 魚・肉・卵・豆・豆製品 1群	牛乳・乳製品 小魚・海草 2群	体の調子を整える食品（みどり） 緑黄色野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	熱や力のもとになる食品（きいろ） 米・パン・めん いも・砂糖 5群	油脂 6群	栄養量（上段：小学生　下段：中学生） エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	パインパン	牛乳	アンサンブルエッグ やさいいため はくさいスープ	たまご・なると ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ・はくさい たまねぎ もやし	パン	油	595 746	27.6 34.3	25.1 30.2	2.7 3.5
かみかみ献立 4	水	ごはん	牛乳	エビカツ かぼちゃそぼろあんかけ くきわかめのスープ	えび とり肉	牛乳 くきわかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが もやし ねぎ	こめ・でんぷん こむぎこ パンこ・さとう	油	703 856	26.0 31.8	23.0 26.7	3.4 4.2
5	木	小さいミルクパン	牛乳	ブロッコリーサラダ けんちんうどん	とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン・ごぼう だいこん・ねぎ	パン さといも うどん	ドレッシング	634 849	25.7 33.3	27.6 33.5	2.8 3.8
6	金	ごはん	牛乳	やさいギョーザ ちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ	とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ニラ	もやし ねぎ キャベツ	こめ	ドレッシング ごま ごま油	670 831	27.3 34.2	22.9 27.9	1.8 2.4
9	月	ココアあげパン	牛乳	ハートのオムレツ ツナサラダ オニオンスープ	卵・なると ツナ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン ココア	油 ドレッシング	645 804	24.7 30.3	27.7 33.3	3.0 3.7
10	火	わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ 花やさいサラダ かんぴょう入りボールのスープ	ししゃも	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー キャベツ・ねぎ かんぴょう	こめ こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	626 816	26.9 34.8	18.2 22.7	3.4 4.2
11	水	ごはん	牛乳	ガパオライス フライドエッグ ワカメスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ・ねぎ にんにく・しいたけ しょうが	こめ さとう	ごま油 ごま	766 934	31.3 37.9	29.7 35.8	2.4 3.1
12	木	はらじゅくドッグ	牛乳	スパゲッティボロネーゼ スティックポテト やさいスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく だいこん	パン スパゲッティ じゃがいも	油	667 813	33.9 41.2	18.4 21.2	2.6 3.3
13	金	ごはん	牛乳	手作りからあげ たくあん入りおひたし すまし汁　りんごゼリー	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが・まいたけ にんにく もやし・だいこん	こめ でんぷん デザート	油 ごま	657 807	26.2 33.3	18.2 22.9	2.2 2.6
16	月	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ やさいスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく・もやし しょうが・だいこん キャベツ・たまねぎ	パン	ドレッシング	598 744	30.0 36.3	26.0 30.3	2.1 2.7
17	火	ごはん	牛乳	ぐんじぶたのポークソテー さっぱりあえ ゆばのみそ汁	ぐんじぶた肉 ゆば みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ・ねぎ もやし・だいこん	こめ	ドレッシング	662 818	27.1 34.0	20.4 25.4	2.8 3.4
18	水	ごはん	牛乳	とり肉のカレーマヨやき 三色サラダ やさいのちゅうかスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし だいこん・ねぎ たまねぎ	こめ	マヨネーズ ドレッシング	638 785	28.7 36.9	17.5 21.0	1.4 1.8
19	木	コッペパン	牛乳	てりやきチキン フレンチサラダ しめじ入りカレースープ	とり肉 チキンハム ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ レモン しめじ・たまねぎ	パン さとう	油	665 827	31.3 38.4	27.4 31.4	3.1 3.6
20	金	ごはん	牛乳	JAなすの産和牛を使ったぎゅうどんのぐ もやしのおひたし かんぴょうのみそ汁	牛肉 あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし・キャベツ かんぴょう	こめ さとう	ごま	637 777	26.8 32.6	19.5 23.1	2.3 2.8
24	火	ごはん	牛乳	アジカツ おかかあえ はくさいのみそ汁	アジ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい ねぎ	こめ	油 ごま	678 811	26.3 31.2	20.6 23.6	2.4 3.0
25	水	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ ひじきに けんちん汁	ぶた肉・とうふ とり肉・みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さといも	油	739 900	29.3 35.5	23.5 28.0	2.5 3.2
26	木	米粉のメープルカップケーキ	牛乳	もやしと大豆のサラダ しおばらスープ入りやきそば	だいず・なると チキンハム ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	パン やきそばめん	ドレッシング ごま油 ごま	695 936	27.3 35.7	19.4 23.8	3.4 4.6
27	金	ごはん	牛乳	パリパリ春巻き ナムルサラダ キムチスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし・ねぎ キャベツ・はくさい しめじ	こめ	油 ドレッシング ごま油	711 867	24.9 30.8	25.5 28.1	2.4 3.0
30	月	黒パン	牛乳	とり肉のごましょうゆやき マカロニサラダ ポトフ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	えだまめ にんじん	にんにく・だいこん たまねぎ キャベツ	パン・マカロニ こくとう さとう・じゃがいも	ごま マヨネーズ	664 850	33.5 43.9	24.1 29.6	2.8 3.6

今月小学生平均栄養量	665	28.1	22.8	2.6
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	830	35.0	27.2	3.2
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5

★都合により献立を変更する場合があります。
★O-157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。



★都合により献立を変更する場合があります。