2026年11月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名 あか 血・筋肉・骨をつくる	材料名 みどり 体の調子を整える	材料名 きいろ 熱や力のもとになる	栄養価(小学校中学年) 熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	ごはん	○	さばのゆずおろしあんかけ とりだんごのみそちゃんこ	牛乳　さば　つくね さつまあげ　焼きどうふ みそ	にんじん　だいこん　ゆず果汁 はくさい　えのきだけ しょうが　たまねぎ	米　さとう　でんぷん 油　ごま油	645	29.7	22.7
4	水	ごはん	○	パオズ　きゅうりのゆかりあえ わかめスープ お米のタルト	牛乳　わかめ パオズ　とうふ ベーコン	しそ　にんじん　チンゲンサイ きゅうり　たまねぎ えのきだけ　コーン	米　油 お米のタルト	665	21.3	21.5
5	木	コッペパン	○	チンゲンサイの米粉シチュー ツナごぼうサラダ	牛乳　ベーコン とり肉　ツナ	にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　しめじ　ごぼう もやし　きゅうり	パン　じゃがいも 米粉　さとう バター　ドレッシング	619	22.5	27.4
6	金	麦ごはん	○	具だくさん豚丼 やまぶきあえ	牛乳　ぶた肉 かまぼこ　たまご	にんじん　ねぎ　こまつな しょうが　たまねぎ　しめじ キャベツ　もやし	米　麦　さとう 油　ごま こんにゃく	596	21.6	19.1
9	月	ごはん	○	さわらのすだちじょうゆ ふしめんみそ汁	牛乳　さわら ぶた肉　みそ	にんじん　ねぎ　すだち果汁 だいこん　ごぼう たまねぎ　しめじ	米　さとう　ふしめん 油	571	24.2	16.3
10	火	ごはん	○	デミグラスハンバーグ ゆでブロッコリー ABCスープ	牛乳 ハンバーグ（とり肉・ぶた肉） ベーコン	ブロッコリー　にんじん パセリ　たまねぎ　コーン	米　さとう じゃがいも　マカロニ 油	617	21.5	18.3
11	水	ごはん	○	枝豆のキャベツ焼き かんこく風すき焼き	牛乳　とり肉 ぶた肉　厚あげ	枝豆　キャベツ　にんじん しょうが　にんにく　たまねぎ はくさい　りんご　根深ねぎ	米　こんにゃく ふ　さとう 油　ごま	626	23.9	19.8
12	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー フレンチサラダ	牛乳　牛肉　ぶた肉 ひよこ豆　ハム	にんじん　トマト　しょうが にんにく　たまねぎ　えだまめ キャベツ　きゅうり　コーン	ナン　ドレッシング カレールー	629	25.6	25.9
13	金	ごはん	○	まぐろカツ さわにわん こんぶとお茶のふりかけ	牛乳　まぐろカツ とり肉	にんじん　ねぎ　しょうが ごぼう　たけのこ　だいこん えのきだけ　ほししいたけ	米　こんにゃく 油	592	21.1	19.1
16	月	わかめごはん	○	とり肉のてり焼き 魚そうめん汁	牛乳　とり肉 魚そうめん　とうふ わかめ	にんじん　こまつな たまねぎ	米　さとう でんぷん　油	597	26.4	18.6
17	火	ごはん	○	なると金時オムレツ れんこんの五目いため ヨーグルト	牛乳　オムレツ ぶた肉　大豆　ちくわ ヨーグルト	にんじん　さやいんげん れんこん	米　こんにゃく さとう　さつまいも 油　ごま　ごま油	618	22.6	17.3
18	水	ごはん	○	チキンナゲット 厚あげの中華煮	牛乳　チキンナゲット ぶた肉　厚あげ	にんじん　しょうが　たまねぎ たけのこ　はくさい　えだまめ	米　さとう でんぷん　油	650	25.4	22.6
19	木	ごはん	○	とり肉の鳴門らっきょソースがけ ミニトマト なると金時と鳴門わかめのみそ汁	牛乳　とり肉 とうふ　油あげ みそ　わかめ	ミニトマト　にんじん　こまつな らっきょう　にんにく　はくさい	米　さとう でんぷん　さつまいも 油　ごま　ごま油	614	24.6	20.0
20	金	玄米ごはん	○	ハヤシライス イタリアンサラダ	牛乳　牛肉 ハム	にんじん　にんにく　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース キャベツ　きゅうり　コーン	米　玄米　じゃがいも 油　ハヤシルー ドレッシング	636	19.4	22.6
24	火	ごはん	○	子持ちししゃも天ぷら 豚汁 パックソース	牛乳　ししゃも ぶた肉　とうふ みそ	にんじん　ねぎ だいこん　たまねぎ	米　こんにゃく 油	598	20.8	22.8
25	水	ごはん	○	煮こみおでん ツナあえ	牛乳　とり肉　ちくわ 厚あげ　うずら卵 ツナ　わかめ	だいこん　コーン　キャベツ きゅうり　レモン果汁	米　こんにゃく じゃがいも　さとう 油	589	22.5	16.4
26	木	コッペパン（黒糖入り）	○	れんこんときのこの和風スパゲティ フルーツのゼリーあえ	牛乳　ベーコン ぶた肉	にんじん　こまつな　たまねぎ れんこん　しめじ　エリンギ もも　パイン	パン　スパゲティ ナタデココ　ゼリー	649	21.1	17.8
27	金	ごはん	○	とりとキャベツのつくね 野菜いため	牛乳　つくね みそ　牛肉　ぶた肉	にんじん　ピーマン しょうが　にんにく　キャベツ たまねぎ　もやし　たけのこ	米　さとう でんぷん　油	632	22.2	23.9
30	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 ひじきのいため煮 みかん	牛乳　さば　とり肉 大豆　がんもどき ひじき	にんじん　さやいんげん しょうが　れんこん　みかん	米　こんにゃく さとう　油	681	31.1	21.2

	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
平均	622	23.6	20.7
基準量	650	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g

☆材料の購入，その他の理由により，変更になる場合がありますので，ご了承ください。

行事等により，給食がお休みの場合がありますので，各学校・園からの通知をご確認ください。

毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。