2026年11月　給食予定献立表

木頭学校給食共同調理場

日	曜	献立内容			食品名 赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	小学校 カロリー（kcal）	小学校 たんぱく質（g）	小学校 脂質（g）	中学校 カロリー（kcal）	中学校 たんぱく質（g）	中学校 脂質（g）
2	月	登校日代休											
4	水	麦ごはん	牛乳	豚と厚揚げのみそ煮 和え物	ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげ　ちくわ　みそ	たけのこ　こんにゃく にんじん　いんげん しょうが　はくさい ほうれんそう	こめ　おしむぎ　あぶら さとう	629	21.5	18.1	728	24.7	20.2
5	木	チーズパン	牛乳	さわらの花園焼き さつまいものスープ	ぎゅうにゅう　さわら チーズ　とりにく	コーン　グリンピース たまねぎ　こまつな にんじん	パン　さつまいも エッグケアマヨネーズ	624	28.4	25.2	764	33.8	29.2
6	金	ごはん	牛乳	じゃが芋きんぴら はくさいの酢の物	ぎゅうにゅう　ぶたにく さつまあげ　かまぼこ わかめ	にんじん　ごぼう こんにゃく　いんげん しょうが　はくさい	こめ　じゃがいも　あぶら ごま　さとう	663	20.1	17.3	762	22.8	19.4
9	月	ごはん スイートポテト	牛乳	鶏肉のゆず風味 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　ちくわ	ゆず　ブロッコリー にんじん　たまねぎ ねぎ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま スイートポテト	711	24.7	21.7	811	28.4	24.2
10	火	コッペパン	牛乳	ペンネのクリーム煮 りっちゃんの元気サラダ	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　こんぶ かつおぶし	たまねぎ　にんじん エリンギ　えだまめ キャベツ　きゅうり	パン　マカロニ　あぶら こめこ　バター　さとう じゃがいも	593	23.9	20.2	728	28.5	23.3
11	水	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ 飛鳥汁	ぎゅうにゅう　さんま とりにく　とうふ　みそ	きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう　ねぎ しいたけ　こまつな あかしそ	こめ　あぶら	635	25.5	22.3	709	27.7	23.6
12	木	ナン	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　スキムミルク	にんにく　セロリ レンズまめ　たまねぎ にんじん　グリンピース りんご　キャベツ コーン　ブロッコリー	ナン　あぶら　じゃがいも コールスロードレッシング	584	22.8	22.2	719	27.3	25.5
13	金	麦ごはん	牛乳	八宝菜 春巻き	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　はるまき	はくさい　にんじん たまねぎ　たけのこ ヤングコーン　しいたけ いんげん　しょうが	こめ　おしむぎ　あぶら でんぷん	671	22.5	23.2	865	27	31.6
16	月	麦ごはん	牛乳	肉じゃが ひじきのすだち酢和え	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　さつまあげ ひじき　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん こんにゃく　えだまめ ほうれんそう　すだちす	こめ　おしむぎ　あぶら じゃがいも　さとう　ごま	618	21.1	15.7	715	24	17.3
17	火	小型コッペパン いちごジャム	牛乳	きのこスパゲティ グリーンリーフサラダ	ぎゅうにゅう　ハム チーズ	たまねぎ　にんじん しめじ　しいたけ マッシュルーム　きゅうり ほうれんそう　にんにく グリーンリーフ	パン　スパゲティ　バター いちごジャム	588	22.8	15.5	724	27.6	17.9
18	水	ごはん	牛乳	サバのしょうが煮 土佐和え みそ汁	ぎゅうにゅう　さば かつおぶし　みそ あぶらあげ	しょうが　はくさい もやし　にんじん だいこん　こまつな たまねぎ　ねぎ　しめじ	こめ　さとう	615	25.1	17.5	710	29.1	19.8
19	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず	たまねぎ　にんじん いんげん　エリンギ トマト　れんこん えだまめ	パン　じゃがいも　さとう ノンエッグマヨネーズ	640	26.2	25.2	786	31.4	29.4
20	金	チャーハン ヨーグルト	牛乳	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　ワンタン ヨーグルト	しいたけ　にんじん たまねぎ　ピーマン チンゲンサイ　えのきたけ	こめ　あぶら	554	19.3	16	630	21.3	17.8
24	火	セルフホットドッグ	牛乳	きのこチャウダー	ぎゅうにゅう　とりにく フランクフルト	キャベツ　しめじ パセリ　マッシュルーム たまねぎ　にんじん しいたけ	パン　じゃがいも　バター こめこ	577	25.1	20.4	715	30.4	23.8
25	水	和食の日献立 麦ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物 ワカメの酢の物	ぎゅうにゅう　とりにく こうやどうふ　ちくわ さつまあげ　わかめ	たまねぎ　にんじん いんげん　しいたけ キャベツ　きゅうり	こめ　おしむぎ　さとう ごま	625	26.1	17.7	720	29.9	19.9
26	木	小型コッペパン	牛乳	焼きそば ごま和え	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　ちくわ　あおのり かつおぶし	キャベツ　たまねぎ にんじん　ねぎ こまつな　もやし	パン　めん　あぶら ごま　さとう	617	23.3	20.6	770	28.3	23.9
27	金	キムチ丼 おさつスティック	牛乳	パンサンスー	ぎゅうにゅう　ぶたにく	キムチ　しょうが　にら にんにく　たまねぎ にんじん　もやし はくさい　きゅうり	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま はるさめ　さつまいも	616	17.6	16.3	703	20	18.1
30	月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいず　みそ とりにく	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん ねぎ　しいたけ たけのこ　グリンピース ほうれんそう	こめ　おしむぎ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら　ごま	631	29	15.8	729	33.6	17.5

物資の購入，その他の都合による変更をご了承ください。