

令和8年11月分

学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
2	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		664 803
		高野豆腐の卵とじ かつおの土佐煮 ミニトマト		ぶた肉 高野豆腐 卵 かつお けずりぶし		にんじん みつば	たまねぎ しめじ しょうが	砂糖 砂糖 でんぶん	油	
4	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		670 841
		ふきよせ煮🍱🍱 ミンチカツ わかめといかの酢みそあえ🍱🍱		とり肉 もみじかまぼこ 生あげ ぶた肉 とり肉 大豆 いか みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	さといも 砂糖 でんぶん パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま	
5	木	ライスバターロールパン 牛乳			牛乳			ライスバターロールパン		705 809
		ポークビーンズ じゃがいものカレーソーテー りんご ココア糖	スプーン ビニール手袋	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし りんご	砂糖 じゃがいも ココアとう	油	
6	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		657 817
		みそ汁 子持ちししゃもフライ 白菜のゆずあえ ひじきの佃煮	小2こ 中3こ ソース (クラス1本) 個袋	豆腐 油あげ みそ ししゃも けずりぶし		ねぎ	だいこん しめじ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油	
9	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		688 814
		沢煮汁🍱🍱 さつまいもコロッケ キャベツの塩昆布あえ 納豆		ぶた肉 豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ	さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	
10	火	レーズンロールパン 牛乳			牛乳			レーズンロールパン		713 827
		マカロニのグラタン風煮 ハムサラダ かぼちゃプリン	スプーン 直送	とり肉 ハム	牛乳 牛乳 ポタージュースの素 ホワイトルウ チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	マカロニ 白いんげん豆	バター	
11	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		683 818
		かんとう煮 さばの銀紙焼き いり大豆あえ	スプーン	やさいボール うずら卵 さば みそ 大豆	こんぶ ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん	砂糖 砂糖 米粉 砂糖		
12	木	ごはん 牛乳			牛乳			米		664 806
		中華スープ 揚げ鶏の香味だれ フルーツカクテル		ハム とり肉	わかめ	にんじん ねぎ	もやし しいたけ しょうが 根深ねぎ パイン みかん もも りんご ぶどう もも	でんぶん 砂糖	油 ごま油 油	
13	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		657 787
		わかめごはん がんもどきと野菜の煮物 五目厚焼き卵 かぶのごま酢あえ		とり肉 がんもどき 卵	わかめ ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん にんじん みずな	こんにゃく たまねぎ しいたけ グリンピース かぶ だいこん	じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油 ごま	
16	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		659 789
		すまし汁 みそだれハンバーグ ひじきの炒め煮		豆腐 かまぼこ とり肉 ぶた肉 大豆 みそ とり肉 油あげ	ひじき	にんじん	しめじ 根深ねぎ たまねぎ こんにゃく	砂糖 でんぶん 砂糖	油 油	
17	火	チキンカツバーガー 牛乳	パンにチキンカツとスライ スチーズ (個袋) とキャベ ツをはさんでソース (個袋) をかけて食べましょう	とり肉 大豆	牛乳 チーズ		キャベツ	サンドイッチパンズ パン粉 小麦粉 でんぶん	油	681 775
		ベーコンと白菜のスープ煮 ごはん 牛乳	スプーン	ベーコン うずら卵		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい		油	
18	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		646 786
		すきやき 一口揚半 大根サラダ	小2こ 中3こ 和風ドレッシング (個袋)	牛肉 焼き豆腐 たら いとよりだい にしん ツナ	わかめ		こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	砂糖 でんぶん 砂糖	油 和風ドレッシング	
19	木	ジャージャー麺 牛乳		ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	だいこん とうもろこし	中華めん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	660 796
		大学いも ブロッコリーのナムル				ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく もやし	さつまいも 砂糖	油 ごま ごま油	
20	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		667 819
		のっぺい汁🍱🍱 さんまのみぞれ煮 かぼちゃサラダ	マヨネーズ (個袋)	豆腐 さんま		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん とうもろこし えだまめ	さといも でんぶん 砂糖 でんぶん	マヨネーズ	
24	火	<和食の日給食>			牛乳			米		728 863
		ごはん 牛乳 なめこ汁 さけの塩焼き くきわかめのきんぴら🍱🍱 むらさきいも大福		豆腐 油あげ みそ さけ ぶた肉		ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん なめこ こんにゃく ごぼう	砂糖 白いんげん豆 むらさきいも もち米 砂糖	ごま ごま油 油	
25	水	チキンライス 牛乳	スプーン	とり肉	牛乳	にんじん トマトジュース	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米	油	651 791
		コーンポタージュースープ えびカツ 青のり小魚🍱🍱	スプーン	ベーコン えび たら	牛乳 牛乳 ポタージュースの素 ホワイトルウ 小魚 青のり	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも でんぶん パン粉 小麦粉 砂 糖 砂糖	バター 油	
26	木	<防災給食>			牛乳			米		687 725
		防災用カレー 牛乳 野菜スープ 肉だんごの甘酢あん みかん	プラスチックスプーン 小2こ 中3こ ビニール手袋	とり肉 とり肉 大豆		にんじん トマトジュース にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ みかん	じゃがいも 砂糖 パン粉 砂糖 でんぶん	油 油 油	
30	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		638 771
		野菜のうま煮 けんちんしのだ ごまあえ		とり肉 油あげ とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん にんじん にんじん チンゲンサイ	たけのこ こんにゃく しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

和食の日給食

11月24日🍁



ごはん、牛乳、なめこ汁、さけの塩焼き、くきわかめのきんぴら、むらさきいも大福

11月24日は、和食の日です。日本の自然や歴史から生まれた「和食」文化を大切に、伝えていくことを考える日です。和食は、栄養バランスがよく健康的な食事です。自然の恵みを生かした料理や、旬の食材や盛り付けで季節感が味わえるのも特徴です。

栄養バランスのよい和食を支える食材として「豆・ごま・わかめ（海そう）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いも」の7つがあります。24日の献立には、これらの頭文字をとった「まごわやさしい」の食材を取り入れています。

防災給食

11月26日🍁



防災用カレー、牛乳、野菜スープ、肉だんごの甘酢あん、みかん

防災について考える機会になるよう、災害時を想定した防災給食を実施します。

防災用カレーには、ごはんとなんじん、じゃがいもなどの具が入っており温めずに食べられます。袋は自立するようになっているため、プラスチックスプーンで混ぜ、袋のまま食べましょう。

作ったところがわかると安心だね

田原市は農業王国

11月に使う田原産の野菜

ミニトマト

しょうが

ブロッコリー

しいたけ

キャベツ

さつまいも

さといも