11月献立表

ご家庭に掲示して、家族の話題にしてください。

令和８年度

←生徒人気メニュー

菊川市立菊川学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の配載はしておりません。

日曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の調味料	【欠食率】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 量分(g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
2 (月)	わかめご飯	米 [illegible]糖			わかめ		塩	446 20.6 17.2 2.1	613 27.1 20.4 2.7	795 34.8 24.5 3.4	岳洋中リクエスト献立 とり肉の唐揚げ 小１個 中２個
	牛乳				牛乳						
	鶏肉のから揚げ	でん粉	油	とり肉		しょうが　にんにく	醤油　酒　塩　こしょう				
	ごぼうサラダ	砂[illegible]	ごま			ごぼう　きゅうり　にんじん	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　醤油　みりん				
	豚汁	じゃがいも		豆腐　ぶた肉　みそ　油揚げ		大根　にんじん　こんにゃく　根深ねぎ					
4 (水)	ご飯	米						408 18.0 14.1 2.0	562 23.0 16.2 2.6	721 28.5 18.8 3.3	いい歯の日（11/8）
	牛乳				牛乳						
	いかとひじきの甘辛和え	でん粉　砂糖	油	いか	ひじき		ｹﾁｬｯﾌﾟ　醤油				
	はりはり漬け	砂糖	ごま		塩昆布	きゅうり　切り干し大根　にんじん	醤油　酢　塩　唐辛子				
	茎わかめと里芋の味噌汁	里いも		みそ　油揚げ	茎わかめ	玉ねぎ　にんじん　えのきたけ　葉ねぎ					
5 (木)	ご飯	米						420 19.3 13.6 2.0	563 23.7 14.7 2.3	724 29.6 17.2 3.0	
	牛乳				牛乳						
	豆腐の味噌田楽	でん粉　砂糖	油	豆乳　みそ			みりん　酒				
	わかめサラダ	砂糖			わかめ	キャベツ　きゅうり　もやし	酢　醤油　塩				
	親子煮	じゃがいも　砂糖	油	とり肉　卵　かまぼこ		玉ねぎ　にんじん　たけのこ　しめじ　えのきたけ　グリンピース	醤油　酒　塩				
6 (金)	麦ご飯	米　大麦						458 17.1 14.2 1.6	594 21.9 17.8 2.2	790 27.5 22.2 2.7	
	牛乳				牛乳						
	チキンナゲット	と[illegible]こし粉　米粉　砂糖	油	とり肉　大豆　おから		にんにく　しょうが	醤油　塩				
	野菜のたくあん和え		ごま			キャベツ　きゅうり　たくあん	塩				
	秋野菜カレー	さつまいも	油	ぶた肉	チーズ　脱脂粉乳	玉ねぎ　にんじん　トマト　れんこん　しめじ　りんご　にんにく	ｶﾚｰﾙｳ３種（小麦・乳・大豆）ｿｰｽ　ﾜｲﾝ　鶏がらｽｰﾌﾟ　塩				
9 (月)	ご飯	米						401 18.7 15.4 1.5	570 26.0 17.9 2.0	722 31.2 21.1 2.3	
	牛乳				牛乳						
	カツオの竜田揚げ	でん粉	油	かつお		しょうが	醤油				
	キャベツの胡麻酢和え	砂糖	ごま			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	酢　醤油　塩				
	なめこの味噌汁			豆腐　みそ　油揚げ	わかめ	大根　玉ねぎ　なめこ　えのきたけ　にんじん　根深ねぎ					
10 (火)	コッペパン	小麦粉　砂糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		脱脂粉乳		イースト　塩	471 22.1 18.4 2.0	611 28.0 22.3 2.8	760 34.3 26.6 3.7	
	牛乳				牛乳						
	ツナオムレツ	砂[illegible]	油	卵　まぐろ		玉ねぎ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ　塩　醤油　酢				
	キャベツとチンゲンサイのソテー		油			キャベツ　チンゲン菜　にんじん	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう				
	ポークビーンズ	じゃがいも　砂	油	ぶた肉　大豆		玉ねぎ　にんじん　しめじ　トマトパセリ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　ﾜｲﾝ　ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう				
12 (木)	ちらし寿司	米　砂糖				にんじん　たけのこ　れんこん　かんぴょう　干ししいたけ	酢　塩　醤油　みりん	444 17.3 16.3 2.3	580 22.8 20.3 3.2	733 29.0 25.0 4.1	七五三献立 11/15
	牛乳				牛乳						
	ししゃもフライ	ﾊﾟ[illegible]粉　小麦粉	油	ししゃも			塩　こしょう				
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも　砂糖	油	ぶた肉		枝豆　しょうが	醤油　みりん　酒				
	お祝い澄まし汁			豆腐　とり肉　はんぺん(やまいも)	わかめ	にんじん　えのきたけ　根深ねぎ	醤油　酒　塩				
13 (金)	麦ご飯	米　大麦						464 20.4 17.5 1.8	581 25.1 20.9 2.2	757 31.2 24.8 2.8	
	牛乳				牛乳						
	三色ご飯の具	砂[illegible]	油	とり肉　卵		枝豆	醤油　酒　みりん　塩				
	れんこんサラダ	砂[illegible]	ごま			キャベツ　れんこん　きゅうり	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　醤油　みりん				
	つみれ汁			つみれ　油揚げ		大根　小松菜　しめじ　にんじん　根深ねぎ	醤油　酒　みりん　塩				
16 (月)	ご飯	米						418 15.9 15.3 1.9	590 21.6 18.0 2.7	754 26.1 21.3 3.2	ふるさと給食週間① ふるさと給食週間①
	牛乳				牛乳						
	黒はんぺんのお茶フライ	ﾊﾟ[illegible]粉　小麦粉	油	黒はんぺん(さば)		茶	塩　こしょう				
	白菜のこんぶ和え		ごま		塩昆布	白菜　きゅうり	塩				
	戦国汁	じゃがいも		豆腐　ぶた肉　みそ		大根　にんじん　こんにゃく　しめじ　葉ねぎ					

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	献立	黄色の食品 熱や力になるもの 炭水化物	黄色の食品 熱や力になるもの 脂質	赤色の食品 体をつくるもの たんぱく質	赤色の食品 体をつくるもの 無機質	緑色の食品 体の調子を整えるもの ビタミン	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 幼	小	中	お知らせ
17 (火)	お茶パン	小麦粉 砂糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		脱脂粉乳	茶	イースト 塩	503 21.0 22.9 2.2	637 24.9 27.6 3.1	809 31.7 34.1 3.9	ふるさと給食週間②
	牛乳				牛乳						
	トマト入りメンチカツ	ﾊﾟﾝ粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト	ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 こしょう				
	ブロッコリーサラダ					キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾏｽﾀｰﾄﾞ 塩 こしょう				
	玉子とチンゲンサイのスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	鶏がらｽｰﾌﾟ 醤油 ｺﾝｿﾒ 塩				
18 (水)	ご飯	米						409 19.3 14.9 1.4	564 24.9 17.2 1.8	724 30.9 20.3 2.3	ふるさと給食週間③
	牛乳				牛乳						
	豚肉の和風ソース炒め	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		大根 りんご しょうが	醤油 酒 みりん				
	枝豆ともやしのお浸し	砂糖				もやし 枝豆 小松菜 にんじん	醤油				
	小笠満点味噌汁	さつまいも		豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 葉ねぎ					
19 (木)	ご飯	米						393 15.7 14.1 1.3	574 23.6 18.0 1.7	731 28.7 20.8 2.1	ふるさと給食週間④
	牛乳				牛乳						
	浜名湖産海苔入り厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩				
	きゅうりとわかめの酢の物	寒天 砂糖			わかめ	きゅうり	酢 醤油 塩				
	すき焼き	砂糖	油	焼き豆腐 ぶた肉 なると		白菜 こんにゃく にんじん 根深ねぎ えのきたけ	醤油 酒 みりん				
20 (金)	ご飯	米						397 18.4 14.3 1.2	557 26.0 15.4 1.9	725 33.6 18.4 2.4	ふるさと給食週間⑤ 和食の日 11/24
	牛乳				牛乳						
	サバの味噌煮(小中)	砂糖 でん粉		さば みそ							
	筑前煮	砂糖	油	とり肉		たけのこ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん 干ししいたけ	醤油 みりん 酒				
	けんちん汁	里いも	ごま油	豆腐 油揚げ		大根 にんじん 小松菜 こんにゃく 根深ねぎ	醤油 酒 塩				
24 (火)	背割れコッペパン	小麦粉 砂糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		脱脂粉乳		イースト 塩	483 20.3 23.7 2.7	689 27.4 30.6 3.7	770 31.0 35.5 4.4	
	牛乳				牛乳						
	ウインナーのソースがけ	砂糖		ウインナー			ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ ﾜｲﾝ				
	カブときゅうりのサラダ	砂糖	油			かぶ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	白菜のクリームシチュー	じゃがいも	油	とり肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム	白菜 玉ねぎ にんじん グリンピース	ﾎﾜｲﾄﾙｳ(小麦) 鶏がらｽｰﾌﾟ ｺﾝｿﾒ 塩 こしょう				
25 (水)	ご飯	米						419 15.7 17.0 1.4	564 19.6 19.3 1.7	751 24.5 24.7 2.4	小笠南小リクエスト献立
	牛乳				牛乳						
	揚げ餃子	小麦粉 でん粉 砂糖	油	ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩				
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子				
	玉子入り中華スープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	鶏がらｽｰﾌﾟ 醤油 中華ｽｰﾌﾟ 塩				
26 (木)	ご飯	米						405 21.8 13.2 1.9	567 30.4 15.5 2.3	724 36.5 17.7 2.8	
	牛乳				牛乳						
	鮭の西京焼き	砂糖		さけ みそ			みりん 酒				
	大豆とひじきの炒め煮	砂糖	油	大豆 とり肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん				
	田舎汁	じゃがいも		厚揚げ みそ		大根 こんにゃく にんじん えのきたけ 葉ねぎ	酒				
27 (金)	ご飯	米						411 20.6 16.1 1.5	569 25.9 18.8 2.0	730 32.5 22.5 2.6	
	牛乳				牛乳						
	鶏肉とレバーのねぎソース和え	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉 とりレバー		根深ねぎ にんにく しょうが	醤油 酢				
	海藻サラダ	砂糖			わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 醤油 塩				
	大根の味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ		大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ					
30 (月)	麦ご飯	米 大麦						508 21.9 15.7 1.7	609 26.3 17.9 2.2	766 31.7 20.6 2.9	
	牛乳				牛乳						
	豚キムチ	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		玉ねぎ 白菜キムチ にら しょうが	酒 醤油				
	ほうれん草のナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 もやし きゅうり	醤油 酢				
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦)		ベーコン なると		白菜 にんじん えのきたけ 葉ねぎ	鶏がらｽｰﾌﾟ 醤油 中華ｽｰﾌﾟ 塩 こしょう				
	ヨーグルト				ヨーグルト						

※材料の都合等により献立を変更することがあります。
※栄養価は幼稚園年中、小学校３・４年生、中学生の数値です。
※加工品の右隣の（ ）には特定原材料・特定原材料に準ずるもの２８品目を記載しています。（えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）