

11月献立表



令和８年度

菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物等の配慮はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	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)			お知らせ
		炭水化物(たんすいかぶつ)	脂質(ししつ)	たんぱく質(たんぱくしつ)	無機質(むきしつ)	ビタミン		幼	小	中	
2 (月)	わかめごはん	米　砂糖			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 幼１個 小１個 中２個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのからあげ	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	砂糖	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				
	とんじる	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)	ごはん	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）
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いかとひじきのあまからあえ	でん粉　砂糖	油	いか	ひじき		ｹﾁｬｯﾌﾟ　醤油				
	はりはりづけ	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				
	くきわかめとさといものみそしる	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)	ごはん	米						420 19.3 13.6 2.0	563 23.7 14.7 2.3	724 29.6 17.2 3.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とうふのみそでんがく	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				
	おやこに	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)	むぎごはん	米　大麦						458 17.1 14.2 1.6	594 21.9 17.8 2.2	790 27.5 22.2 2.7	チキンナゲット 幼１個 小２個 中３個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チキンナゲット	とうもろこし粉　米粉　砂糖	油	とり肉　大豆　おから		にんにく　しょうが	醤油　塩				
	やさいのたくあんあえ		ごま			キャベツ　きゅうり　たくあん	塩				
	あきやさいカレー	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)	ごはん	米						401 18.7 15.4 1.5	570 26.0 17.9 2.0	722 31.2 21.1 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのたつたあげ	でん粉	油	かつお		しょうが	醤油				
	キャベツのごまずあえ	砂糖	ごま			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	酢　醤油　塩				
	なめこのみそしる			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	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ツナオムレツ	砂糖	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　砂糖	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)	ちらしずし	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） ししゃもフライ 幼１尾 小２尾 中３尾
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃもフライ	パン粉　小麦粉	油	ししゃも			塩　こしょう				
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも　砂糖	油	ぶた肉		枝豆　しょうが	醤油　みりん　酒				
	おいわいすましじる			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)	むぎごはん	米　大麦						464 20.4 17.5 1.8	581 25.1 20.9 2.2	757 31.2 24.8 2.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さんしょくごはんのぐ	砂糖	油	とり肉　卵		枝豆	醤油　酒　みりん　塩				
	れんこんサラダ	砂糖	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				
	つみれじる			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)	ごはん	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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	くろはんぺんのおちゃフライ	パン粉　小麦粉	油	黒はんぺん(さば)		茶	塩　こしょう				
	はくさいのこんぶあえ		ごま		塩昆布	白菜　きゅうり	塩				
	せんごくじる	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	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	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)			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	
17 (火)	おちゃパン	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 ぶどうの日
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	トマトいりメンチカツ	パン粉　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				
	たまご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)	ごはん	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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたにくのわふうソースいため	砂糖　でん粉	油	ぶた肉		大根　りんご　しょうが	醤油　酒　みりん				
	えだまめともやしのおひたし	砂糖				もやし　枝豆　小松菜　にんじん	醤油				
	おがさまんてんみそしる	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)	ごはん	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
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	はまなこさんのりいりあつやきたまご	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すのもの	春雨　砂糖			わかめ	きゅうり	酢　醤油　塩				
	すきやき	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)	ごはん	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）
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのみそに（幼）	砂糖		さば　みそ		しょうが					
	さばのみそに（小中）	砂糖　でん粉		さば　みそ							
	ちくぜんに	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				
	けんちんじる	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)	せわれコッペパン	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	
	ぎゅうにゅう				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				
	かぶ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				
	はくさい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)	ごはん	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 あげぎょうざ 幼１個 小２個 中２個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげぎょうざ	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				
	たまごいりちゅうかスープ	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)	ごはん	米						405 21.8 13.2 1.9	567 30.4 15.5 2.3	724 36.5 17.7 2.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さけのさいきょうやき	砂糖		さけ　みそ			みりん　酒				
	だいずとひじきのいために	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				
	いなかじる	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)	ごはん	米						411 20.6 16.1 1.5	569 25.9 18.8 2.0	730 32.5 22.5 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくとレバーのねぎソースあえ	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				
	かいそうサラダ	砂糖			わかめ	きゅうり　キャベツ　とうもろこし	酢　醤油　塩				
	だいこんのみそしる			豆腐　みそ　油揚げ		大根　玉ねぎ　にんじん　小松菜　しめじ					
30 (月)	むぎごはん	米　大麦						508 21.9 15.7 1.7	609 26.3 17.9 2.2	766 31.7 20.6 2.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたキムチ	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				
	ほうれんそうのナムル	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。
※加工品の右欄の（　）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）