



11月 給食献立表

今月の目標
よくかんで、残さず食べよう。

令和8年
有佐小学校

にち 日	よう 曜		にんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名		
			しゅしょく 主食・そえもの	おかず・ほか	あか 赤	きん 金	みどり 緑
					ちく 血や肉になる	えん エネルギーのもとになる	からだ 体の調子をととのえる
2	月	○	きのこカレー 	海藻サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 大豆 昆布	こめ 米 さつまいも 油	たま 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ にんにく しょうが まいたけ きゅうり コーン もやし
4	水	○	セルフ親子丼 	ブロッコリーのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 鶏卵 ちくわ けず 削り節 だし昆布	こめ 米 片栗粉 マヨネーズ	じんじん 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ
5	木	○	米粉入り人参パン	魚の香草焼き コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ ベーコン ミックスビーンズ 大豆	パン マヨネーズ マカロニ	パセリ バジル 大根 ほうれん草 ブロッコリー コーン 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト にんにく
6	金	○	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 厚揚げ	こめ 米 麦 じゃがいも 砂糖 あから 油 ピーナッツ	たま 玉ねぎ 人参 枝豆 しいたけ もやし キャベツ ほうれん草
9	月	○	白ごはん	魚のかば焼き ピリ辛コンニャク 豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわし	こめ 米 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく	はくさい 白菜 人参 ねぎ しょうが しめじ 小松菜
10	火	○	麦ごはん ヨーグルト	八宝豆腐 ラーパイツァイ	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 豚肉 うずらの卵 ヨーグルト	こめ 米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油	じんじん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん きくらげ しょうが しいたけ 白菜
11	水	○	白ごはん	秋の里の白玉汁 卵焼き きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 けず 削り節 卵焼き わかめ	こめ 米 白玉団子 さといも 砂糖 ごま	はくさい 白菜 人参 大根 ねぎ ほうれん草 きゅうり
12	木	○	黒糖パン	チャンポン さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 いか ちくわ	パン チャンポン麺 油 マヨネーズ さつまいも	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しいたけ ねぎ きゅうり
13	金	○	麦ごはん	大根と豚肉の味噌煮 磯和え	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 海苔	こめ 米 麦 こんにゃく 砂糖 あから 油	だいこん 大根 人参 しょうが いんげん ほうれん草 コーン もやし
16	月	○	白ごはん	すき焼き 揚げれんこんサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 ツナ	こめ 米 こんにゃく 油 砂糖	じんじん 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ れんこん ブロッコリー きゅうり
17	火	○	白ごはん	魚のもみじ焼き ひじきのいり煮 さつま汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ ひじき 油揚げ とりこ 鶏肉 みそ	こめ 米 マヨネーズ こんにゃく あから 油 砂糖 さつまいも	じんじん 人参 ねぎ 枝豆 ごぼう だいこん 大根 しょうが
18	水	○	れんこんの春雨丼 	ざぜん豆 たまごスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 みそ 大豆 こんぶ 昆布 鶏卵	こめ 米 麦 春雨 ごま油 砂糖 かたくりこ 片栗粉	れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ にんにく しょうが えのき ほうれん草 玉ねぎ
19	木	○	米粉パン	馬肉コロッケ アーモンドサラダ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳 馬肉 鶏肉	パン じゃがいも 油 砂糖 アーモンド	たま 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ
20	金	○	麦ごはん 一食いりこ	ホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 いわし	こめ 米 麦 こんにゃく 片栗粉 あから ごま油 油 ワンタン	にんにく しょうが キャベツ もやし ピーマン 人参 ねぎ たま 玉ねぎ 白菜 きくらげ
24	火	○	わかめごはん 焼きプリンタルト 	鶏の唐揚げ チップスサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ 鶏肉	こめ 米 麦 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 焼きプリンタルト	にんにく しょうが 人参 ほうれん草 キャベツ コーン たま 玉ねぎ パセリ
25	水	○	白ごはん ふりかけ	煮込みおでん 切り干し大根のゴマネーズ和え	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずらの卵 削り節 だし昆布 海苔	こめ 米 こんにゃく さといも ごま マヨネーズ	だいこん 大根 人参 キャベツ
26	木	○	ミルクパン ぶどうゼリー 	スパゲティナポリタン ソナ入りグリーンサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ツナ	パン スパゲティ 油 砂糖 ゼリー	たま 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー
27	金	○	こぎつねごはん	すまし汁 ナッツごぼう	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 油あげ 豆腐 だし昆布 削り節	こめ 米 こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 ピーナッツ アーモンド	しょうが 枝豆 人参 しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ 小松菜 ごぼう
30	月	○	菜めしごはん	魚の南蛮漬け 春雨スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ いか	こめ 米 砂糖 油 春雨	ひろしま 広島菜 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ きくらげ 小松菜

※物資の都合により献立を変更する場合があります。