今月の献立のねらい
「日本の食文化を知ろう」

令和8年度　11月 給食献立表

八代市立八竜小学校
八代市立坂本中学校

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、南北に長く、四季が明確な日本ならではの多様で豊かな自然から生まれた伝統的な食文化です。日本各地でとれる旬の食材を使うことで季節が感じられ、栄養バランスにも優れており、年中行事とも関係が深いです。和食の良さを知り、大切に受け継いでいきましょう。

日	曜	献立名	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	黄 主にエネルギーになる
2	月	**麦ご飯　牛乳** **じゃがいものそぼろ煮** **ピーナッツ和え** **いりこの佃煮**	牛乳　牛肉　厚揚げ いりこ	玉ねぎ　人参　しいたけ　枝豆 もやし　キャベツ　ほうれん草	米　麦　じゃがいも 砂糖　油　ピーナッツ　ごま
4	水	**米粉入り人参パン　牛乳** **魚の香草焼き** **コーンサラダ** **ミネストローネ**	牛乳　鮭　ベーコン　大豆	大根　ブロッコリー　コーン ほうれん草　玉ねぎ　キャベツ　人参 トマト　パセリ　バジル	パン　パン粉　マカロニ
5	木	**セルフ天丼　牛乳** **ブロッコリーのマヨネーズ和え** **すまし汁**	牛乳　えび　いか　わかめ　豆腐　卵	かぼちゃ　いんげん　ブロッコリー キャベツ　人参　コーン　ねぎ えのきたけ	米　油　薄力粉
6	金	**きのこカツカレー　牛乳** **海藻サラダ**	牛乳　牛肉　昆布　豚肉　大豆	玉ねぎ　人参　エリンギ　しめじ まいたけ　きゅうり　キャベツ コーン　もやし	米　さつまいも　油
9	月	**白ご飯　牛乳** **豚汁　魚かば焼き** **こんにゃくのきんぴら**	牛乳　豚肉　厚揚げ　さんま	白菜　人参　ねぎ　しめじ 小松菜	米　じゃがいも　油　砂糖 こんにゃく
10	火	**麦ご飯　牛乳** **八宝豆腐** **ラーパイツァイ** **ヨーグルト**	牛乳　豆腐　豚肉　うずら卵 いか　ヨーグルト	キャベツ　人参　たけのこ　いんげん きくらげ　しいたけ　白菜　しょうが 玉ねぎ	米　麦　油　でん粉　砂糖　ごま油
11	水	**シーチキンご飯　牛乳** **卵焼き** **きゅうりとわかめの酢の物** **秋の里の白玉汁**	牛乳　ツナ　卵　わかめ 鶏肉　油揚げ	人参　枝豆　きゅうり　白菜　大根 ねぎ	米　砂糖　白玉だんご　里芋 ごま
12	木	**黒糖パン　牛乳** **ちゃんぽん　シューマイ** **さつまいもサラダ**	牛乳　豚肉　いか　ちくわ　シューマイ	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	パン　さつまいも　ちゃんぽん麺 油
13	金	**麦ご飯　牛乳** **大根と豚肉のみそ煮** **磯和え** **みかん**	牛乳　豚肉　大豆　厚揚げ　のり	大根　人参　いんげん　ほうれん草 キャベツ　コーン　もやし　みかん	米　麦　こんにゃく　砂糖 油
16	月	**白ご飯　牛乳** **すきやき** **揚げレンコンサラダ**	牛乳　牛肉　焼き豆腐　ロースハム	人参　白菜　玉ねぎ　ねぎ レンコン　ブロッコリー　きゅうり	米　こんにゃく　油　砂糖 マロニー
17	火	**白ご飯　牛乳** **魚のもみじ焼き** **ひじきの炒り煮** **さつま汁**	牛乳　ホキ　ひじき　油揚げ　鶏肉	こねぎ　枝豆　ごぼう　人参　大根 ねぎ	米　こんにゃく　油　砂糖 さつまいも
18	水	**レンコンの春雨丼　牛乳** **ざぜん豆** **卵スープ** ふるさとくまさんデー	牛乳　鶏肉　大豆　昆布　卵	レンコン　人参　いんげん　玉ねぎ しょうが　えのきたけ　ほうれん草	米　麦　緑豆春雨　ごま油　砂糖 でん粉
19	木	**米粉deきなこパン　牛乳** **馬肉コロッケ** **アーモンドサラダ** **かぼちゃのコンソメスープ**	牛乳　きなこ　馬肉コロッケ　大豆	キャベツ　きゅうり　コーン 人参　玉ねぎ　かぼちゃ　いんげん	パン　油　砂糖　アーモンド
20	金	**麦ご飯　牛乳** **ホイコーロー** **ワンタンスープ** **いりこと大豆のかりんとう**	牛乳　豚肉　つくね　大豆　いりこ	キャベツ　もやし　ピーマン　人参 ねぎ　玉ねぎ　白菜　きくらげ	米　麦　こんにゃく　でん粉　ごま油 油　ワンタン　黒砂糖　ごま
24	火	**麦ご飯　牛乳** **さんまのみぞれ煮** **おかか和え** **山芋入りのっぺい汁**	牛乳　さんま　ちくわ　鶏肉　厚揚げ かつおぶし	もやし　ほうれん草　人参　大根 しいたけ　ねぎ　大和芋	米　麦　砂糖 こんにゃく　さといも
25	水	**白ご飯　牛乳** **煮込みおでん** **ふりかけ** **切り干し大根のごまマヨネーズ和え**	牛乳　鶏肉　ちくわ　厚揚げ うずら卵　のり　昆布	大根　人参　いんげん　キャベツ 切り干し大根	米　こんにゃく　油　さといも ごま
26	木	**ミルクパン　牛乳** **スパゲティナポリタン** **グリーンサラダ** **ほうれんそうムース**	牛乳　ベーコン　ロースハム ムース	玉ねぎ　人参　しめじ　ピーマン キャベツ　きゅうり　ブロッコリー トマト　ほうれん草	パン　スパゲティ 砂糖　油
27	金	**ごんぎつねご飯　牛乳** **すまし汁　ナッツごぼう** **きびなごのフライ**（中のみ）	牛乳　鶏肉　油揚げ　豆腐　きびなご	しょうが　枝豆　人参　玉ねぎ えのきたけ　しいたけ　ねぎ　小松菜 ごぼう	米　こんにゃく　砂糖　油　小麦粉 でん粉　アーモンド　ピーナッツ
30	月	**菜めしごはん　牛乳** **魚の南蛮漬け** **春雨スープ**	牛乳　大豆　ホキ　うずら卵　いか	菜めし　玉ねぎ　ピーマン　人参 玉ねぎ　たけのこ　きくらげ　小松菜	米　ごま　砂糖　油　緑豆春雨

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。