

2026年11月

学校給食予定献立表

小学校

日	曜	献立名	ち　　に　く　ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだ　ちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ねつ　ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)	しょうえん そうとうりょう (g)
2	月	むぎごはん 牛乳 はっぼうさい にくだんごのちゅうかスープ	牛乳　ぶたにく　さつまあげ とりにく　わかめ	にんじん　はくさい　たけのこ きくらげ　チンゲンサイ もやし　ぶなしめじ たまねぎ　ながねぎ	こめ　おおむぎ　あぶら でんぶん　ごまあぶら	611	21.3	19.0	2.4
4	水	ごはん 牛乳 さばのぶなかぼし さといものそぼろに もずくのかきたまじる	牛乳　さば　とりにく　もずく たまご	にんじん　えだまめ えのきたけ	こめ　あぶら　さといも　さとう でんぶん	654	27.3	24.6	2.3
5	木	ごはん 牛乳 わぎゅうコロッケ　こぶくろソース だいずのいそに たいいつみれのみそしる	牛乳　ぎゅうにく　とりにく ひじき　さつまあげ　だいず たら　たい　あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん ぶなしめじ　こまつな	こめ　じゃがいも こむぎこ　パンこ あぶら　さとう　こんにやく	663	24.2	19.5	2.9
6	金	かまさんかまさんだて　ばつとめ　ち　く　はまだ 鎌産鎌消献立：かぶ(初富地区　濱田さん) キャロットピラフ 牛乳 チキンのハーブやき はなやさいのサラダ かまがやさんかぶのポトフ	牛乳　とりにく　ツナフレーク ウインナー	あかピーマン ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　たまねぎ にんじん　キャベツ　かぶ ほうれんそう	こめ　あぶら	637	27.3	22.5	2.7
9	月	ごはん　ちばけんさんのりのつくだに 牛乳 ししやもごまフライ なすとぶたにくのしょうがいため はくさいのみそしる	牛乳　ししやも　ぶたにく あつあげ　みそ　のり	たまねぎ　なす　えだまめ はくさい　にんじん ぶなしめじ　ほうれんそう	こめ　ごま　こむぎこ パンこ　あぶら　ごまあぶら さとう　でんぶん	639	24.2	24.1	2.3
10	火	むぎごはん 牛乳 ポークカレー くきわかめのサラダ あまなつゼリー	牛乳　ぶたにく レバー　くきわかめ	たまねぎ　にんじん　もやし とうもろこし　こまつな	こめ　おおむぎ　あぶら じゃがいも　ゼリー	709	18.8	18.7	2.4
11	水	ごはん 牛乳 ぎんだらみそフライ きんぴらごぼう だいこんのすましじる レモンカスタードタルト	牛乳　ぎんだら　みそ ぶたにく　とうふ	ごぼう　にんじん　だいこん えのきたけ　こまつな	こめ　パンこ　こむぎこ あぶら　さとう　ごま タルト	707	20.8	21.6	2.2
12	木	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 トマトソースハンバーグ ポテトサラダ ミルクスープ	牛乳　とりにく　ぶたにく なまクリーム	たまねぎ　にんじん　えだまめ とうもろこし　はくさい ぶなしめじ	パン　さとう　じゃがいも ドレッシング　こめこ キャラメルクリーム	637	24.3	23.4	2.5
13	金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ きくらげのナムル チンゲンサイのちゅうかスープ りんご	牛乳　ぶたにく とりにく	キャベツ　ながねぎ　にら もやし　こまつな あかパプリカ　きくらげ にんじん　たまねぎ ほししいたけ　チンゲンサイ　りんご	こめ　でんぶん　こむぎこ あぶら　ごま ドレッシング　ごまあぶら	628	17.9	19.0	1.8
16	月	ごはん 牛乳 さけのしおやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	牛乳　さけ　ぶたにく さつまあげ　あつあげ　みそ わかめ	きりぼしだいこん　にんじん さやいんげん　えのきたけ ながねぎ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	598	26.6	18.4	2.7
17	火	かまさんかまさんだて　なし　やまら　く　おがわ 鎌産鎌消献立：梨ジャム(くぬぎ山地区　小川さん) しろごまタンタンうどん 牛乳 やさいかきあげ さつまいものサラダ ありのみむしパン	牛乳　ぶたにく ちくわ　あぶらあげ みそ　だいず	にんじん　たまねぎ　こまつな ながねぎ　とうもろこし えだまめ	さとう　ごま　うどん　あぶら さつまいも　こめこ ノンエッグマヨネーズ むしパン　なしジャム	609	20.9	30.0	2.3
18	水	ごはん 牛乳 しゅうまい クイッティオのピリからいため はくさいのちゅうかスープ ヨーグルト	牛乳　ぶたにく とりにく　ヨーグルト	にんじん　たけのこ ほししいたけ　にら　はくさい もやし　えのきたけ チンゲンサイ	こめ　こむぎこ あぶら　さとう クイッティオ　ごま ごまあぶら	687	22.2	22.5	2.1
19	木	むぎごはん 牛乳 すきやきふうに なめこのみそしる みかん	牛乳　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　はくさい えのきたけ　ながねぎ だいこん　なめこ　こまつな みかん	こめ　おおむぎ　あぶら しらたき　さとう　ごま さといも	663	24.8	18.7	2.2
20	金	はちみつパン 牛乳 チーズオムレツ ポークビーンズ ABCスープ	牛乳　たまご　チーズ ぶたにく　だいず　とりにく	たまねぎ　トマト　にんじん キャベツ　ほうれんそう	パン　あぶら じゃがいも　さとう こめこマカロニ	635	27.0	23.2	2.8
24	火	わしよくのひこんだて ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ひじきのいために はくさいとゆばのすましじる おはぎ	牛乳　とりにく　ひじき あぶらあげ　ゆば	にんじん　えだまめ　はくさい えのきたけ　ほうれんそう	こめ　でんぶん　あぶら さとう　おはぎ	700	27.7	19.7	2.0
25	水	ごはん　なっとう 牛乳 さんまのかんろに ちくわとこまつなのサラダ こんさいのみそしる	牛乳　さんま　ちくわ　とりにく とうふ　みそ　なっとう	もやし　こまつな とうもろこし　にんじん ごぼう　ぶなしめじ　ながねぎ	こめ　ごま　ドレッシング	658	27.2	23.7	2.1
26	木	ちさんちしょうデー むぎごはん 牛乳 ぶたざら さつまいものみそしる ちばけんさんおこめのムース	牛乳　ぶたにく　あぶらあげ みそ	たまねぎ　にんじん えのきたけ　ほうれんそう	こめ　おおむぎ　あぶら しらたき　さとう　さつまいも おこめのムース	694	24.5	19.3	2.2
27	金	ナン 牛乳 ドライカレー ナタデココいりフルーツポンチ	牛乳　ぶたにく　レバー　だいず	たまねぎ　にんじん　ピーマン トマト　みかん　もも　ナタデココ	ナン　あぶら じゃがいも　さとう ゼリー	598	25.3	19.9	2.5
30	月	ごはん 牛乳 あじのりごまフライ がめに とんじる	牛乳　あじ　あおさ とりにく　ぶたにく　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん ながねぎ	こめ　ごま　あぶら さとう　こんにやく　さといも	698	28.9	25.7	2.4
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。				きゅうしょくかいすう 給食回数 19回	へい　きん　えい　ようりょう 平均栄養量 き　じゅん　えい　ようりょう 基準栄養量	654	24.3	21.8	2.4
						650	26.8	18.1	2.0

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。