



令和8年 11月献立表

小学校

日	曜日	献立名			食品名			1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
2	月	ご飯		豆腐入りハンバーグ かぶときゅうりのサラダ きのこ汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 油揚げ	米 油 パン粉 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ かぶ きゅうり ごぼう 人参 大根 椎茸 しめじ えのきたけ 小松菜	578	20.7	19.8
4	水	田舎うどん		カルシウムサラダ 黒砂糖蒸しパン	鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ 豆乳 卵	うどん 里芋 ごま 砂糖 油 小麦粉	人参 ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 キャベツ	619	23.9	16.2
5	木	ガーリックライ ス		鶏肉のバーベキューソースかけ 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 大豆	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく りんご ねぎ レモン 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	574	22.4	19.2
6	金	豚挽き肉と牛蒡 のご飯		鮭の幽庵焼き かぼちゃの煮付け 根菜汁	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 鮭 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 いんげん ゆず かぼちゃ 大根 蓮根 ねぎ	570	25.4	14.4
9	月	ご飯		鶏肉の唐揚げ ビーフンソテー わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 なた豆 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 ビーフン	生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ねぎ	630	23.9	21.2
10	火	あんかけ焼きそ ば		大根と胡瓜のピリ辛かけ じゃがバター	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも バター	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし 大根 きゅうり	585	24.2	20.2
11	水	わかめご飯		メルルーサのもみじ焼き 五目きんぴら 味噌汁	わかめ 牛乳 メルルーサ 油揚げ 味噌	米 大麦 マコネズ(卵不使用) ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	人参 蓮根 ごぼう さやいんげん ねぎ 白菜 小松菜 しめじ	572	21.6	18.6
12	木	ポークカレー		シーフードサラダ りんご	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり レモン りんご	632	20.3	18.5
13	金	きびご飯		ししゃものフライ きやべつちりめん 豆腐汁	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	米 きび 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 ねぎ 小松菜	602	25.6	18.9
16	月	ご飯		鯖の薬味ソースかけ 大豆の燗煮 きりたんぽ汁	牛乳 さば 大豆 ひじき 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 ごま 油 きりたんぽ 糸こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ 人参 さやえんどう 白菜 しめじ セリ	613	24.7	18.4
17	火	ココアパン		ラザニア コーンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	ココアパンコップ マカロニ バター 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト トマト パスタ ビーマン 大根 きゅうり コーン セロリー	601	21.9	22.4
18	水	ご飯		豆腐チヂ 野菜ナムル 柿	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 油 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ くらげ キムチ もやし ほうれん草 柿	578	25.7	17.0
19	木	ツナおろしスバ ゲッティ		フレンチサラダ スイートポテト	まぐろ のり 牛乳 生クリーム 卵	マカロニ バター 油 砂糖 さつまいも パター	大根 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	607	19.9	21.7
20	金	青じそご飯		厚焼き卵 焼ポテト 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 青のり 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	しそ 玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 大根 小松菜	583	22.4	17.1
24	火	高菜じゃこご飯		若鶏とこんにゃくの味噌煮 小松菜のお浸し みかん	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 焼き豆腐 味噌 かつお節	米 ごま油 油 こんにゃく 砂糖	高菜漬 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 もやし みかん	598	25.6	18.1
25	水	ご飯		いかのチリソース 春雨サラダ かき玉汁	牛乳 いか ハム 卵	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ	ねぎ にんにく 生姜 きくらげ 人参 きゅうり コーン 椎茸 筍 小松菜	571	19.7	16.3
26	木	アップルトース ト		ビーンズシチュー クルトン入りサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり	574	20.6	22.3
27	金	ご飯		豚肉の生姜焼き 人参サラダ 芋団子汁	牛乳 豚肉 まぐろ 鶏肉	米 ごま 油 じゃがいも 片栗粉	生姜 人参 レモン らっきょう 椎茸 大根 ねぎ	570	22.1	16.8
30	月	昆布ご飯		竹輪の磯辺揚げ 蓮根のごま和え のっぺい汁	昆布 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり 鶏肉	米 砂糖 小麦粉 油 ごま 里芋 片栗粉	人参 蓮根 ごぼう ほうれん草 大根 椎茸	582	21.0	15.5

	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	592	22.7	18.6	347	96	2.3	2.9	251	0.39	0.50	29	2.3	6.4