令和8年

# 11月学校給食予定献立表

【美星・野上】

井原市学校給食美星調理場

| 日　曜 | 献　立　名 | 主な材料 体をつくるもとになる食品 | 主な材料 体の調子をととのえるもとになる食品 | 主な材料 体のエネルギーのもとになる食品 | 中止校 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2　（月） | 親子丼　牛乳<br>ツナと小松菜の和え物 | 牛乳　とりにく<br>かまぼこ　ツナ　たまご | しょうが　たまねぎ<br>にんじん　ねぎ　ほししいたけ<br>こまつな　はくさい | こめ　むぎ<br>三温糖　かたくり粉<br>ごま | |
| 4　（水） | 《かみかみ献立》<br>麦ごはん　牛乳　焼きししゃも<br>ささみとキャベツの甘酢和え<br>さつま汁　のり佃煮小袋 | 牛乳　ししゃも<br>とりにく　油揚げ<br>みそ　のり | キャベツ　にんじん<br>だいこん　ねぎ | こめ　むぎ<br>ごま　三温糖<br>さつまいも | 野上幼<br>青野幼 |
| 5　（木） | 麦ごはん　牛乳<br>豚肉と野菜のオイスターソース炒め<br>はるさめスープ | 牛乳　ぶたにく<br>ベーコン　わかめ | にんにく　たまねぎ　しめじ<br>キャベツ　ねぎ　ほししいたけ<br>にんじん　にら　りょくとうもやし | こめ　むぎ<br>三温糖　ごま油<br>はるさめ | |
| 6　（金） | 《読書週間の献立》～物語の中の料理～<br>ライス　牛乳　ハンバーグ（ねこの洋食やさん）<br>チーズとかぼちゃのサラダ（14ひきのかぼちゃ）<br>野菜スープ（バムとケロのさむいあさ） | 牛乳　ハンバーグ<br>チーズ　ベーコン | かぼちゃ　たまねぎ<br>きゅうり　キャベツ<br>にんじん　とうもろこし<br>パセリ | こめ<br>三温糖　マヨネーズ<br>かたくり粉 | 荏原小6年 |
| 9　（月） | さつまいもごはん　牛乳<br>鶏肉の照り焼き　塩昆布和え<br>はくさいのみそ汁 | 牛乳　とりにく<br>塩昆布　油揚げ<br>わかめ　みそ | しょうが　キャベツ<br>にんじん　たまねぎ<br>はくさい　ねぎ | こめ　むぎ<br>さつまいも　三温糖<br>かたくり粉　ごま | 美星小　野上幼<br>荏原小　野上小<br>荏原幼 |
| 10　（火） | パン　牛乳<br>シチュー<br>れんこんのサラダ | 牛乳　ベーコン<br>とりにく | たまねぎ　にんじん　こまつな<br>マッシュルーム　さやいんげん<br>れんこん　とうもろこし | パン<br>じゃがいも　三温糖<br>マヨネーズ | 荏原小6年 |
| 11　（水） | 麦ごはん　牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>キャベツのしそ酢和え | 牛乳　ぶたにく<br>厚揚げ　こんぶ<br>かつお節 | しょうが　たまねぎ<br>にんじん　さやいんげん<br>キャベツ　こまつな　赤じそ | こめ　むぎ<br>じゃがいも　こんにゃく<br>三温糖 | |
| 12　（木） | 五目うどん　牛乳<br>ハムと野菜の和え物<br>バナナ | 牛乳　とりにく<br>かまぼこ　油揚げ<br>わかめ　ハム | にんじん　たまねぎ<br>ほししいたけ　ねぎ　キャベツ<br>えだまめ　バナナ | うどん<br>三温糖　ごま油 | |
| 13　（金） | 麦ごはん　牛乳<br>豚肉とごぼうのしょうが煮<br>キャベツのちりめん和え | 牛乳　ぶたにく<br>厚揚げ　ちりめん | ごぼう　たまねぎ　にんじん<br>さやいんげん　しょうが<br>こまつな　キャベツ | こめ　むぎ<br>こんにゃく　三温糖<br>ごま | 野上小<br>青野小<br>青野幼 |
| 16　（月） | 麦ごはん　牛乳<br>メンチカツ<br>いんげんとキャベツのごま和え<br>わかめ汁 | 牛乳　メンチカツ<br>とうふ　わかめ | さやいんげん　キャベツ<br>にんじん　たまねぎ<br>えのきたけ　ねぎ | こめ　むぎ<br>揚げ油　三温糖<br>ごま | |
| 17　（火） | パン　牛乳<br>ミートボールと白菜のクリーム煮<br>ささみと大根のサラダ　ブルーベリージャム小袋 | 牛乳　とりにく<br>合鴨ボール | たまねぎ　にんじん<br>はくさい　しめじ　さやいんげん<br>だいこん　とうもろこし | パン<br>ブルーベリージャム | |
| 18　（水） | 麦ごはん　牛乳<br>豚肉とさといものみそ煮<br>糸かまぼことキャベツの和え物 | 牛乳　ぶたにく<br>厚揚げ　みそ<br>糸かまぼこ | たけのこ　だいこん<br>ほししいたけ　にんじん<br>さやいんげん　キャベツ　こまつな | こめ　むぎ<br>さといも　三温糖<br>かたくり粉　ごま | |
| 19　（木） | 豚丼　牛乳<br>けんちん汁 | 牛乳　ぶたにく<br>みそ　とりにく<br>とうふ | にんにく　しょうが　たまねぎ　だいこん<br>にんじん　キャベツ　大豆もやし<br>ピーマン　ごぼう　ほししいたけ　ねぎ | こめ　むぎ<br>三温糖　こんにゃく<br>ごま油 | |
| 20　（金） | ごはん　牛乳<br>吹き寄せ煮<br>ツナと野菜の和え物 | 牛乳　とりにく<br>ツナ | れんこん　ごぼう<br>にんじん　さやいんげん<br>キャベツ　えだまめ | こめ<br>さといも　こんにゃく<br>三温糖　ごま油 | 美星幼 |
| 24　（火） | フィッシュサンド　牛乳<br>（パン・白身魚フライ・野菜・タルタルソース小袋）<br>コンソメスープ | 牛乳　白身魚フライ<br>ベーコン | キャベツ　にんじん<br>たまねぎ　しめじ<br>とうもろこし　パセリ | パン<br>揚げ油　タルタルソース<br>じゃがいも | 美星中 |
| 25　（水） | 麦ごはん　牛乳<br>ちゃんこ鍋<br>ごぼうのごまみそ和え | 牛乳　合鴨ボール<br>とりにく　やきどうふ<br>ハム　みそ | だいこん　はくさい<br>にんじん　えのきたけ<br>白ねぎ　きゅうり　ごぼう | こめ　むぎ<br>三温糖　ごま | 青野幼 |
| 26　（木） | 塩ラーメン　牛乳<br>焼きぎょうざ　バンバンジー | 牛乳　ぶたにく<br>ぎょうざ　とりにく | メンマ　たまねぎ　とうもろこし<br>にんじん　ねぎ　キャベツ<br>りょくとうもやし　きゅうり | 中華めん<br>三温糖　ドレッシング | 野上小6年<br>青野小6年 |
| 27　（金） | 麦ごはん　牛乳<br>豚肉と野菜のみそ炒め<br>鶏ごぼう汁 | 牛乳　ぶたにく<br>みそ　とりにく　油揚げ | にんにく　キャベツ<br>たまねぎ　にんじん　ごぼう　ねぎ | こめ　むぎ<br>三温糖　ごま油<br>じゃがいも | 野上小6年<br>青野小　荏原幼<br>美星幼 |
| 30　（月） | 麦ごはん　牛乳<br>えびと厚揚げの中華煮<br>ばんさんすう | 牛乳　ぶたにく<br>厚揚げ　えび<br>ハム　きんしたまご | しょうが　たまねぎ　にんじん　はくさい<br>たけのこ　ほししいたけ<br>にら　キャベツ　きゅうり | こめ　むぎ<br>ごま油　かたくり粉<br>はるさめ　三温糖 | |

＿＿＿は地場産物（県内産含む）

b

## 11月分　給食の栄養価

| 日（曜日） | 小学校基準量 | 2日(月 ) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー kcal | 640 | 642 | 656 | 612 | 690 | 637 | 679 | 609 | 629 | 632 |
| たんぱく質　g | 28.4(20.4～31.6) | 29.6 | 29.3 | 24.6 | 34.5 | 27.3 | 26.6 | 21.3 | 27.6 | 24.3 |
| カルシウム　mg | 350 | 334 | 495 | 282 | 473 | 344 | 353 | 330 | 327 | 381 |
| | | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 30日(月) |
| | | 631 | 703 | 618 | 650 | 601 | 695 | 603 | 610 | 686 | 675 |
| | | 21.7 | 30.4 | 23.7 | 29.2 | 26.9 | 24.7 | 25.3 | 26.3 | 23.8 | 29.4 |
| | | 336 | 368 | 334 | 330 | 306 | 339 | 374 | 375 | 287 | 325 |

