令和8年

11月 学 校 給 食 予 定 献 立 表



【荏原・青野】

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

は地場産物（県内産含む）

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

