2026年　11月分予定献立表

こんだてめい					ざいりょうめい						栄養価 上段小学校 中学年 下段中学生	
					あか　おもに体をつくるもとになる		みどり　おもに体の調子を整えるもとになる		きいろ　おもにエネルギーのもとになる			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
2	月	ごはん	牛乳	うずら卵入り八宝菜 春巻き	ぶた肉 えび　うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ はくさい	米 さとう でんぷん	米油 ごま油	697 841	24.2 28.8
4	水	ひじきごはん	牛乳	いわしのおかか煮 そうめん汁	とりひき肉 油あげ　ちくわ いわし	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 さとう そうめん	米油	600 713	25.4 28.7
5	木	麦入りごはん （豚丼）	牛乳	豚丼の具 ごま酢あえ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく　キャベツ きゅうり　もやし	米 米粒麦 さとう	米油 ごま油 ごま	622 779	24.1 29.5
6	金	コッペパン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース	とり肉 白いんげん豆 ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ	パン さとう	米油 生クリーム	673 846	28.8 35.9
9	月	ごはん （ふりかけ）	牛乳	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ ヨーグルト	高野豆腐　とり肉 かまぼこ 卵　ほぐしささみ	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　しめじ えだまめ　キャベツ きゅうり　もやし	米 じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	623 770	29.8 36.3
10	火	キムタクごはん	牛乳	わかめスープ フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	にんにく　白菜キムチ つぼ漬け　たまねぎ　えのきたけ みかん　パイン　もも	米　さとう じゃがいも ナタデココ　ゼリー	米油 ごま ごま油	586 727	20.4 24.8
11	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ　ボイルキャベツ とん汁 ノンエッグタルタルソース	白身魚（ほき） ぶた肉　油あげ 豆腐　みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	米油 ノンエッグタルタルソース	628 774	24.0 28.6
12	木	ごはん	牛乳	あつあげのカレーそぼろ バンバンジー	牛ひき肉　豚ひき肉 大豆　あつあげ ほぐしささみ	牛乳	にんじん	しょうが　たまねぎ　たけのこ しめじ　えだまめ キャベツ　きゅうり　もやし	米 さとう でんぷん	ドレッシング	609 745	26.2 32.5
13	金	こくとうパン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶた肉 ミックスビーンズ チキンハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ　えだまめ キャベツ　きゅうり コーン	パン　黒ざとう じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	667 833	26.2 32.1
16	月	ごはん	牛乳	野菜いため 肉だんごの甘酢あん（幼①小②中③） みかん	ぶた肉 肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ キャベツ　みかん	米	米油	665 853	25.0 31.7
17	火	ごはん	牛乳	ぶた肉と野菜のしょうがやき なめこ汁	ぶた肉 豆腐　油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　しょうが だいこん なめこ	米 さとう でんぷん	米油	609 771	26.0 31.8
18	水	麦入りごはん （ポークハヤシライス）	牛乳	ポークハヤシライスの具 ミックスポテトサラダ	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ しめじ　えだまめ きゅうり	米　米粒麦 じゃがいも さつまいも	米油 ノンエッグマヨネーズ	655 823	21.7 26.3
19	木	ごはん	牛乳	れんこんの五目いため さけのチーズフライ ゆかりあえ	ぶた肉　大豆 さつまあげ さけチーズフライ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん　こんにゃく キャベツ きゅうり	米 さとう	米油 ごま ごま油	670 809	27.9 31.6
20	金	小型コッペパン （メープルジャム）	牛乳	マカロニのクリーム煮 わかめとツナのサラダ	とり肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり コーン	パン メープルジャム マカロニ	米油 生クリーム バター	568 722	24.1 30.1
24	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮　即席づけ かきたま汁 型抜きチーズ（いちご）	豆腐 かまぼこ　卵 さば　みそ	牛乳　わかめ 塩昆布 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ　えのきたけ はくさい　きゅうり しょうが	米 でんぷん		603 749	26.0 32.5
25	水	ごはん	牛乳	とり肉と揚げじゃがのケチャップあえ 五目スープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく　たまねぎ えのきたけ きくらげ	米　でんぷん じゃがいも さとう　マロニー	米油 ごま油	627 785	20.7 25.1
26	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 酢の物 さつまいもとくりのタルト	ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ　こんにゃく えだまめ きゅうり　キャベツ	米　さとう じゃがいも タルト	米油	643 786	21.1 25.4
27	金	小型なると金時 パン	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうとささみのサラダ	牛ひき肉　ぶたひき肉 大豆 ほぐしささみ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく　たまねぎ マッシュルーム ごぼう　きゅうり	パン　さとう さつまいも スパゲティ	米油 ドレッシング	651 842	25.8 32.6
30	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ばんさんすう	ぶたひき肉 豆腐　みそ ポークハム　卵	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが　にんにく　たまねぎ たけのこ　グリンピース キャベツ　きゅうり　もやし	米　さとう でんぷん マロニー	米油 ごま油	638 801	25.6 31.1

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL（088）637-5505

○11／2（火）のうずら卵入り八宝菜には、「うずら卵」が入っています。よくかんで食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話しください。

今月の地場産物（板野町産）

米　、ねぎ

基準			
	小学生 中学年	650	21～33
	中学生	830	27～42