令和８年度

11 月　献 立 表

片品村学校給食センター　TEL58-2554

日	曜日	11月の給食目標 食べものと健康について知ろう			赤色の仲間の食品 1 群 たんぱく質	 2 群 無機質	緑色の仲間の食品 3 群 カロテン	 4 群 ビタミン	黄色の仲間の食品 5 群 炭水化物	 6 群 脂質	栄養価 小学生 上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質(g)	 中学生
2	月	行事食：二十三夜 ごはん	牛乳	ムロあじスタミナ焼き きんぴらごぼう 沢煮椀 さとうづめっこ	あじ さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく,えのきたけ だいこん,はくさい,しいたけ ねぎ,ごぼう	米 さとう すいとん あずき	油	644 29.4	820 36.3
4	水	ごはん	牛乳	厚揚げの照りマヨ焼き ごまドレッシングあえ 八宝菜 なし	豚肉 えび,いか うずら卵 なると 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな みずな パプリカ	たまねぎ,たけのこ,はくさい ヤングコーン,キャベツ もやし,コーン,なし	米 片栗粉 さとう	ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	671 32.8	846 40.5
5	木	いい歯の日献立 こぎつね ごはん	牛乳	きびなごのサクサク揚げ れんこんサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ 高野豆腐	牛乳 きびなご あおのり ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれん草 パプリカ	えだまめ,れんこん,キャベツ コーン,はくさい,しめじ ねぎ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ	593 26.0	799 32.0
6	金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	野菜のマリネ ヨーグルトあえ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ,トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ,グリンピース キャベツ,きゅうり,セロリ バナナ,みかん,パイン	スパゲッティ さとう	オリーブ油 油	676 28.3	829 34.5
9	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 春雨サラダ マーボ豆腐	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 みずな パプリカ	たけのこ,ヤングコーン もやし,しいたけ,ねぎ キャベツ	米,さとう 片栗粉,春雨 さとう ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	630 28.2	817 35.3
10	火	食パン チョコ クリーム	牛乳	かぼちゃのキッシュ グリーンサラダ 白菜のクリーム煮 オレンジ	卵,豆乳 あさり 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ みずな ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	たまねぎ,だいこん,きゅうり はくさい,しめじ,オレンジ	食パン さとう チョコレート	マヨネーズ 油	712 31.0	917 39.7
11	水	3年リクエスト さつまいも ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃん焼き ごぼうのサラダ 大根と枝豆のみそ汁 かぼちゃプリンタルト	さけ 生揚げ	牛乳	にんじん パプリカ ほうれん草	キャベツ,たまねぎ,しめじ ごぼう,コーン,だいこん ねぎ,えだまめ	米 さつまいも さとう かぼちゃﾌﾟﾘﾝﾀﾙﾄ	ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ バター	708 29.5	869 36.0
12	木	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 中華あえ 呉汁 金時豆煮	鶏肉 豆乳	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな	キャベツ,もやし,きゅうり だいこん,こんにゃく ごぼう,しいたけ	米,さとう さつまいも 金時豆 さとう	油 ごま油 ごま	729 27.3	966 35.2
13	金	カレーライス (むぎごはん)	ジョア	（ポークカレー） こんにゃく海そうサラダ グレープフルーツ	豚肉	ジョア 牛乳 海そう	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ,だいこん,きゅうり こんにゃく グレープフルーツ	米,むぎ じゃがいも 白いんげん豆 さとう	油	599 21.7	771 26.3
16	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 梅の香あえ にら玉みそ汁 花みかん	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン こまつな みずな にら	たけのこ,キャベツ,きくらげ だいこん,梅,たまねぎ はくさい,しいたけ,みかん	米 片栗粉 さとう	油	612 29.8	769 36.9
17	火	ごはん	牛乳	厚揚げの甘みそ焼き 肉じゃが 青菜のみそ汁 納豆	厚揚げ 豚肉 豆腐 納豆	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ,しらたき,はくさい しいたけ,ねぎ	米 さとう じゃがいも さとう	ごま 油	626 29.1	780 34.6
18	水	行事食：とおかんや 大根葉ごはん	牛乳	ツナ入り玉子焼き おひたし すいとん	卵,豆乳 ツナ 鶏肉 油揚げ 削り節	塩昆布 じゃこ 牛乳	だいこん葉 ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな みずな	はくさい,だいこん,キャベツ もやし,ねぎ,しいたけ	米 さとう すいとん	ごま油 ごま 油	610 26.8	771 32.7
19	木	片品の日 ごはん	牛乳	鶏肉と厚揚げの オイスターソース炒め ごまあえ なめこのみそ汁 りんご	鶏肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 パプリカ	エリンギ,たまねぎ,きくらげ ヤングコーン,キャベツ だいこん,なめこ,ねぎ りんご	米 片栗粉 さとう さといも	油 ごま油 ごま	592 27.6	748 33.9
20	金	まいたけ ごはん	牛乳	バサのきのこあんかけ ぐんま野菜のポン酢あえ こしね汁	油揚げ バサ ツナ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	まいたけ,えだまめ,たまねぎ しいたけ,えのきたけ,しめじ もやし,キャベツ,こんにゃく ねぎ	米 さとう 片栗粉 さといも	油 ごま	607 30.8	736 37.3
24	火	和食の日 とうふめし	牛乳	にしんの竜田揚げ からしあえ かきたま汁 かき	焼き豆腐 高野豆腐 にしん 鶏肉 なると,卵	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう,しめじ,はくさい もやし,たまねぎ,しいたけ ねぎ,かき	米 さとう 片栗粉	油	631 29.3	755 35.1
25	水	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 塩ナムル ワンタンスープ 中華ポテト	豚肉 厚揚げ 鶏肉 なると	牛乳	ほうれん草 みずな パプリカ にんじん チンゲンサイ	キャベツ,たけのこ ヤングコーン,きくらげ もやし,きゅうり,たまねぎ しいたけ,ねぎ	米 さとう ワンタンの皮 さつまいも	油 ごま油 ごま	614 26.9	785 32.8
26	木	ミルクパン	牛乳	ツナとほうれん草のグラタン 花野菜サラダ ポークビーンズ ２種類のぶどうカラフルゼリー	ツナ 卵 豚肉 チキンハム	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ,カリフラワー コーン,キャベツ,金時豆 白いんげん豆,ひよこ豆 えんどう豆	パン マカロニ さとう ゼリー	油	763 32.9	982 35.4
27	金	ぐんますき焼きの日 ごはん	牛乳	五目玉子焼き ゆかりあえ すき焼き風煮	卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん きぬさや	たまねぎ,なめ茸,キャベツ だいこん,きゅうり,ねぎ はくさい,しらたき	米 さとう 車麸	油	629 30.1	757 33.6
30	月	ごはん	牛乳	ハガツオしょうがじょうゆ焼き ごまチーズあえ のっぺい汁 高野豆腐の卵とじ	ハガツオ 豆腐 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 ｶｯﾃｰｼﾞ ﾁｰｽﾞ	ほうれん草 パプリカ にんじん さやいんげん	もやし,キャベツ,だいこん こんにゃく,しいたけ たまねぎ,しめじ	米 さとう さといも 片栗粉 さとう	ごま 油	624 36.5	795 44.9

＊魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。
＊都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

（平均食塩相当量）　小学生　2.1ｇ　中学生　2.6ｇ

◇今月の地場産物食材　：　米・牛乳・大根・白菜・キャベツ・ほうれん草・しいたけ・さつまいも・こんにゃくなどです。