11月分学校給食献立表

2026/11/1
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
2・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			664
	すき焼き	豚肉・厚揚げ		人参・ネギ	玉ねぎ・白菜・こんにゃく・えのき・もやし	マロニー・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	22.0
	さつま芋の天ぷら					さつま芋・小麦粉・片栗粉	油	塩	19.6
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	醤油	1.9
3火	文化の日								
4・水	牛乳		牛乳						591
	チャーハン	鶏肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ・マッシュルーム・コーン	米	油	醤油・チキンガラスープ・酒・コンソメ・塩・こしょう	24.5
	豚しゃぶサラダ	豚肉		人参・パプリカ	レタス・きゅうり・紫玉ねぎ	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・酢	20.7
	チーズのふわふわスープ	卵・ベーコン	粉チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	パン粉		醤油・塩・こしょう・ワイン・コンソメ	2.2
5・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			615
	魚のゆずみそ焼き	赤魚・みそ			ゆず	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酒・みりん・塩	24.3
	千し大根煮	豚肉・天ぷら		人参・絹さや	切り干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・酒・塩	17.7
	かぶのそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	かぶ・玉ねぎ・しめじ・コーン・生姜	じゃが芋	油	醤油・塩・こしょう・チキンガラスープ・コンソメ	2.0
6・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			602
	ジャージャー麺	豚肉・赤だしみそ		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・椎茸・白ネギ・きゅうり・もやし・にんにく・生姜	中華麺・砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・みりん・テンメンジャン・豆板醤・中華スープ・酒	27.2
	みかん				みかん				19.7
	パリッシュ		いりこ						3.2
9・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			686
	八宝菜	豚肉・うずら卵・かまぼこ		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ・きくらげ・にんにく・生姜	片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩・中華スープ・チキンガラスープ	20.6
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ・キャベツ・椎茸・生姜	米粉・小麦粉・春雨・片栗粉・砂糖	油	醤油・ポークブイヨン・塩	24.9
	ごま酢和え	錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	1.9
10・火	牛乳		牛乳						521
	そぼろごはん	鶏肉・卵		人参・さやいんげん	生姜	米・砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	21.1
	白和え	豆腐・みそ	ひじき	ほうれん草・人参	きゅうり・こんにゃく	砂糖	ごま	醤油・みりん	15.3
	魚ソーメンの吸い物	魚ソーメン	昆布	人参・豆苗	白菜・ごぼう・椎茸・玉ねぎ			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.5
11・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			604
	魚のレモン煮	赤魚			レモン汁	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	23.7
	おから炒め	おから・鶏肉	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・こんにゃく・白菜	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	16.6
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	南瓜・人参・こねぎ	玉ねぎ・大根・えのき			いりこ・酒	1.7
12・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			650
	スタミナキムチ	豚肉		人参	白菜・もやし・玉ねぎ・りんご・にんにく	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ・ごま	醤油・酒・塩・唐辛子	22.9
	手作りココアプリン		牛乳			砂糖		ココア	21.8
	ワンタンスープ	鶏肉		人参・にら	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ・生姜	ワンタン	油	醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	2.0
13・金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖			517
	きつねうどん	油揚げ・鶏肉・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸	うどん麺・砂糖		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩・みりん	21.1
	りっちゃんの元気サラダ	ハム・削り節	ワカメ・とさかのり	トマト・人参	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖	オリーブ油	酢・白ワイン・塩・こしょう	15.3
	りんご				りんご				2.9
16・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			643
	若楠ポークのBBQソース焼き	豚肉			玉ねぎ・りんご・にんにく・生姜	はちみつ		醤油・酒・ソース・ケチャップ・粒マスタード	25.2
	ひじきの炒り煮	鶏肉・天ぷら・大豆	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	油	醤油・酒・塩・みりん	17.7
	つんきーだご汁	鶏肉	スキムミルク	人参・ねぎ	大根・ごぼう・椎茸	さつま芋・小麦粉・白玉粉	油	いりこ・醤油・酒・塩	1.8
17・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			669
	親子煮	卵・鶏肉・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ・えのき	砂糖・マロニー	油	いりこ醤油・酒・みりん・塩	26.2
	みそ豆	大豆・みそ				片栗粉・砂糖	油・ごま	酒・みりん・塩	20.5
	れんこんサラダ	ハム			れんこん・大根・きゅうり・コーン	砂糖	ごまドレッシング	醤油・塩	2.2
18・水	牛乳/武雄産新米ごはん	まるごと武雄給食の日	牛乳			米			668
	ちくわのパクパク磯辺揚げ	ちくわ	青のり・スキムミルク	パクチー		小麦粉・片栗粉	油	塩	21.4
	チョレギサラダ		のり	チンゲン菜	キャベツ・きゅうり・レタス・にんにく	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩・中華スープ	17.3
	武雄産実り汁/みかん	豆腐・みそ		人参・ねぎ	大根・玉ねぎ・わかきのこ/みかん	さつま芋		いりこ・酒	2.0
19・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			630
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん・塩	27.6
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	21.6
	かきたま汁	卵・厚揚げ・ちくわ		人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.1



めんの上に肉みそとゆで野菜をのせ、よく混ぜて食べましょう。



１１月分学校給食献立表

2026/11/1
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
20・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			646
	和風ミートローフ	牛肉・豚肉・大豆・卵	スキムミルク・ひじき	人参	玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	油	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ナツメグ・塩・こしょう・醤油	28.9
	チーズポテト		粉チーズ	パセリ	にんにく	じゃが芋	バター	コンソメ・ブラックペッパー	25.1
	ラビオリ入りコンソメスープ	鶏肉・豚肉・ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・コーン・セロリ・枝豆・にんにく	小麦粉・パン粉	バター	醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.7
23月	勤労感謝の日								
24・火	牛乳/ごはん　和食の日		牛乳			米			627
	変わり卵焼き	卵・豚肉・豆腐		人参・こねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	25.3
	五目豆	鶏肉・大豆		さやいんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく・生姜	じゃが芋・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	17.1
	つみいれ汁	白身魚すりみ・油揚げ・みそ		人参・南瓜・ねぎ	白菜・大根・玉ねぎ・えのき			いりこ・酒	1.8
25・水	牛乳/まぜごはん	豚肉	牛乳	人参・さやいんげん	ごぼう・わかきのこ・こんにゃく	米	油	醤油・塩・酒・みりん	551
	きびなごカリカリ揚げ		きびなご		生姜	米粉・じゃが芋・砂糖・片栗粉	油	塩	20.9
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	醤油・みりん	15.8
	ビーフン汁	鶏肉・かまぼこ・錦糸卵	昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・白菜	ビーフン		いりこ・醤油・酒・塩	2.6
26・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			660
	秋野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参	玉ねぎ・れんこん・なす・マッシュルーム	じゃが芋・里芋・黒糖	油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	19.4
	グリーンサラダ			ピーマン	きゅうり・レタス・キャベツ・枝豆・りんご	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう	20.0
	ヨーグルッペムース		スキムミルク・ヨーグルト			砂糖			2.3
27・金	牛乳		牛乳						623
	ビスキュイパン		卵			コッペパン・小麦粉・砂糖	バター・アーモンド	バニラエッセンス	24.6
	ペンネのトマトソース煮	牛肉・豚肉・大豆・	粉チーズ	人参・トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく・生姜	ペンネ・砂糖	オリーブ油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう・コンソメ	28.6
	コンソメスープ	ベーコン		人参・小松菜	キャベツ・コーン・玉ねぎ・かぶ・マッシュルーム			醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン	2.4
30・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			691
	いわし甘露煮	いわし				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	24.7
	卵と南瓜のサラダ	卵		南瓜		さつま芋・蜂蜜	ノンエッグマヨネーズ・アーモンド	酢・塩・こしょう・粒マスタード	22.7
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・こんにゃく・大根・椎茸・生姜	じゃが芋	油	いりこ・酒・塩	1.6

