11月分学校給食献立表

2026/11/1
御船が丘小学校

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			649
	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	22.8
	さつま芋の天ぷら					さつま芋・小麦粉・片栗粉	油	塩	17.5
	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						589
	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	24.4
	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	20.6
	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			613
	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	24.4
	干し大根煮	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	17.4
	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・白ねぎ・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	★☆ 8日（日）の代休 ☆★								
10・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			683
	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・酒・塩・チキンガラスープ・中華スープ	20.9
	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	24.3
	ごま酢和え	錦糸卵・かにかま		人参	もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	1.9
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			643
	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	23.3
	手作りココアプリン		牛乳			砂糖		ココア	20.7
	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・パプリカ	きゅうり・キャベツ・コーン・玉ねぎ	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			666
	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	26.1
	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			628
	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。

1年生が国語の学習で、サラダの材料をリクエストしてくれました。

11月分学校給食献立表

2026/11/1
御船が丘小学校

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			624
	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	25.2
	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		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			656
	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	19.7
	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	19.3
	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	☆★ お弁当を持ってきましょう ★☆								
30・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			687
	いわし甘露煮	いわし				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	25.0
	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	22.1
	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