石井町立学校給食センター

令和８年 11 月　学校給食予定献立表

日	ようび	こんだてめい			しょくひんめい 赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
2	月	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ	牛乳　ぶた肉　ちりめん	たまねぎ　にんじん　こんにゃく さやいんげん　キャベツ ほうれんそう　すだち酢	米　じゃがいも 油　さとう	631
4	水	ごはん	〃	●厚揚げと野菜の甘酢炒め 春巻き	牛乳　とり肉　厚揚げ 春巻き	にんにく　しょうが はくさい　にんじん たまねぎ　しめじ　ピーマン	米　油　さとう でんぷん	682
5	木	ごはん	〃	ハンバーグのケチャップソース フレンチサラダ はくさいポトフ	牛乳　ハンバーグ ウインナー	キャベツ　きゅうり にんじん　たまねぎ はくさい　京ねぎ	米　さとう フレンチドレッシング じゃがいも	625
6	金	麦ごはん	〃	ビーンズドライカレー マカロニサラダ	牛乳　ぶた肉 粒状大豆たん白　大豆 魚肉ソーセージ	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん えだまめ　キャベツ　コーン	米 おおむぎ 油 じゃがいも カレールウ デミグラスソース マカロニ 塩中華ドレッシング	672
9	月	ごはん	〃	キムチ鍋 ひじきサラダ	牛乳　ぶた肉　焼き豆腐 彩り野菜と豆腐のミートボール みそ　ひじき　ほぐしささみ	にんにく　はくさいキムチ　京ねぎ はくさい　もやし　えのきたけ ごぼう　きゅうり　にんじん	米　油　さとう　マ ロニー　ノンエッグ マヨネーズ	607
10	火	ごはん	〃	アジフライ　パックソース ボイルキャベツ ♥カレー風みそ汁	牛乳　アジフライ とり肉　みそ	キャベツ　にんじん たまねぎ　ほうれんそう	米　油　じゃがいも	614
11	水	ごはん	〃	豆腐のふわたまケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳　豆腐　ぶた肉 とり肉　粒状大豆たん白 たまご　みそ　ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース キャベツ ブロッコリー えだまめ コーン	米　油　さとう でんぷん 野菜いっぱい和風ドレッシング	640
12	木	ごはん	〃	ぶた肉とごぼうの煮物 はくさいと油揚げの酢の物	牛乳　ぶた肉 さつま揚げ　油揚げ ちりめん　わかめ	ごぼう　にんじん　たまねぎ こんにゃく　たけのこ　干ししいたけ さやいんげん　はくさい	米　油　さとう	601
13	金	ひじき入り炊き込み風ごはん	〃	ふしめん汁 こまつなとツナのあえもの	牛乳　ぶた肉　油揚げ ひじき　とり肉　ちくわ ツナ	しょうが　ごぼう　こんにゃく　えだまめ たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ キャベツ　コーン　こまつな　にんにく	米　油　さとう ふしめん	587
16	月	ごはん	〃	すき焼き風 こまつなとしめじのごまあえ	牛乳　ぶた肉　焼き豆腐 ちりめん	こんにゃく　はくさい だいこん　にんじん　京ねぎ こまつな　キャベツ　しめじ	米　もちふ　油 さとう　ごま	618
17	火	麦ごはん	〃	◆ビビンバ わかめスープ	牛乳　ぶた肉　たまご わかめ　豆腐	にんにく　しょうが　ねぎ こまつな　にんじん　もやし たまねぎ　えのきたけ　コーン	米　おおむぎ さとう　油　ごま ごま油	683
18	水	ごはん	〃	揚げさわらのゆず風味 きゅうりのかおりづけ とん汁	牛乳　さわら　ぶた肉 油揚げ　みそ	ゆず酢　きゅうり　ごぼう にんじん　たまねぎ こまつな	米　でんぷん　油 さとう　ごま油 さつまいも	650
19	木	ごはん	〃	とり肉とキャベツの甘辛炒め 春雨のサラダ	牛乳　とり肉　みそ ほぐしささみ	にんにく　しょうが キャベツ　たまねぎ　ピーマン にんじん　もやし　きゅうり	米　油　さとう マロニー ごま油　ごま	588
20	金	少なめ菜めし	〃	◆カレーうどん わかめサラダ	牛乳　ぶた肉 わかめ　ツナ	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン 菜めしの素	米　うどん　油 カレールウ 香りごまドレッシング	643
24	火	ごはん	〃	いわしのおかか煮 ゆかりあえ　筑前煮	牛乳　いわしのおかか煮 とり肉　ちくわ	キャベツ　赤しそ　ごぼう にんじん　こんにゃく　たけのこ 干ししいたけ　さやいんげん	米　油　さとう	650
25	水	少なめごはん	〃	◆野菜たっぷり焼きビーフン 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳　ぶた肉　えび 肉団子の甘酢あんかけ	たまねぎ　にんじん キャベツ	米　ビーフン　油	623
26	木	ごはん	〃	とり肉と厚揚げのみそ煮 彩り野菜のしりしり風	牛乳　とり肉　ちくわ 厚揚げ　みそ　ツナ	こんにゃく　にんじん えだまめ　しょうが たまねぎ　こまつな	米　油　さとう ごま油	609
27	金	ごはん	〃	から揚げのねぎソースあえ すまし汁	牛乳　とり肉　豆腐 かまぼこ	しょうが　ねぎ　はくさい にんじん　えのきたけ	米　でんぷん　油 さとう　ごま ごま油	633
30	月	ごはん	〃	ジャーチャン豆腐 バンバンジー	牛乳　厚揚げ　ぶた肉 みそ　ほぐしささみ	しょうが　にんにく　ねぎ　にんじん たまねぎ　たけのこ　チンゲン菜 しいたけ　えだまめ　キャベツ　きゅうり	米　油　さとう でんぷん バンバンジードレッシング	616

◎悪天候などにより，材料や献立が変更になる場合がありますので，あらかじめご了承ください。
◎魚を使用した献立には，骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
◎国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して，今年度の食材調達に係る物価高騰分を支援します。

（小学校 中学年基準）

◆は小学校６年生，中学校３年生の皆さんのリクエスト献立です。
●４日（水）の「厚揚げと野菜の甘酢炒め」は，石井小学校の保護者の方に教えていただきました。
♥10日（火）の「カレー風みそ汁」は，藍畑小学校６年吉村聖さんが考えてくれました。