令和8年度　11月のこんだて

豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
2	月	○	鮭の五目寿司　野菜のごまあえ お祝いすまし汁　黒蜜抹茶ゼリー **開校記念日お祝い献立**	高野豆腐 鮭 のり 牛乳 とり肉 アガー 豆乳 クリーム	米 大麦 砂糖 油 白ごま 白すりごま 白玉団子 黒蜜	切干大根 干ししいたけ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	575	13.5	23.5	1.9
4	水	○	きんぴらごはん 味噌ドレッシングサラダ　塩肉豆腐 くだもの (みかん)	豚肉 牛乳 みそ 牛肉 焼き豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま油	ごぼう 生姜 にんじん コーン さやいんげん もやし にら きゅうり たまねぎ みかん	608	17.0	33.5	2.0
5	木	○	ココアあげパン キャベツと人参のサラダ かぼちゃの豆乳シチュー	牛乳 とり肉 豆乳 豆乳入りホイップ	ミルクパン 油 砂糖 油 米粉	にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ粉	565	13.7	37.4	1.9
6	金	○	あんかけチャーハン 切干炒めナムル　焼きさつまいも	卵 豚肉 牛乳	米 大麦 油 片栗粉 白ごま さつま芋 砂糖 バター ごま油	生姜 ねぎ にんじん 切干大根 たけのこ 大根 干ししいたけ にんにくもやし 小松菜	630	13.7	29.4	2.4
9	月	○	切り干しごはん ししゃものからあげ　野菜のからし和え カルシウムたっぷりみそ汁　**いい歯の献立**	ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 ししゃも とり肉 豆腐 みそ 豆乳	米 大麦 油 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	切干大根 にんじん もやし 小松菜 ねぎ	566	18.0	35.6	3.0
10	火	○	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 野菜チップス　くだもの (柿)	牛乳 とり肉 豆腐 えび	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 さつま芋	にんにく 生姜 干ししいたけ 白菜 グリンピース かぼちゃ れんこん たけのこ たまねぎ にんじん 柿	618	15.7	27.8	3.1
11	水	○	きのこ豚丼 ねぎドレッシングサラダ　のっぺい汁	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ もやし 小松菜 ねぎ 大根	563	15.4	28.0	2.7
12	木	○	みそラーメン　うずら煮たまご スイートポテト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 豆乳 クリーム	中華めん 油 ラード 砂糖 さつま芋 バター はちみつ ごま油	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜	545	15.2	29.7	2.9
13	金	○	青のりごまごはん　お魚ハンバーグ こんにゃくのおかか炒め みそ汁	青のり 牛乳 まぐろ たら とり肉 厚揚げみそ かつお節 わかめ	米 大麦 白ごま 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 ねぎ	551	16.6	23.0	2.4
16	月	○	さつまいもごはん　さばの文化干し ゆずドレッシングサラダ　みそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米 もち米 さつま芋 ごま油 砂糖 黒ごま	もやし 小松菜 にんじん ゆず 大根 えのきたけ ねぎ	608	16.0	39.5	2.5
17	火	○	きのことあさりのピラフ 豆腐のミートグラタン ベーコンと野菜のスープ　くだもの (みかん)	ベーコン あさり 牛乳 豚肉 牛肉 大豆 豆腐 チーズ	米 大麦 油 バター 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく 小松菜 マッシュルーム コーン しめじ トマトピューレ キャベツ みかん	606	16.7	35.8	3.1
18	水	○	麦ごはん　里芋の肉みそがらめ 野菜の塩昆布和え　呉汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 牛肉 高野豆腐 みそ 塩昆布 大豆	米 大麦 里芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく たまねぎ 大根 干ししいたけ にんじん にら きゅうり ごぼう ねぎ 小松菜	591	14.8	29.8	1.8
19	木	○	アップルトースト ハムと野菜のソテー トマトシチュー	牛乳 ハム ウインナー 豚肉 チーズ	胚芽パン バター 砂糖 油 じゃが芋 米粉 はちみつ	りんご レモン もやし にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 コーン 小松菜 トマトピューレ	570	15.0	39.5	2.8
20	金	○	わかめごはん　魚と野菜の香味揚げ 海藻サラダ　五目汁	わかめご飯の素 牛乳 わらさ わかめ とり肉 油揚げ	米 大麦 白ごま 米粉 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 里芋 砂糖	生姜 にんじん きゅうり キャベツ コーン 大根 えのきたけ 小松菜	615	15.3	31.3	2.3
24	火	○	麦ごはん　魚の生姜風味焼き 野菜のごまだれあえ　さつま汁 **和食の日**	牛乳 はまち わかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 白すりごま 油 砂糖 こんにゃく さつま芋	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	593	17.7	33.8	1.9
25	水	○	ルーローハン　大根スープ タピオカミルクティープリン **世界の料理 「台湾」**	豚肉 牛乳 とり肉 アガー 豆乳 生クリーム	米 油 ざらめ 砂糖 ごま油 タピオカ 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく 大根 干ししいたけ 小松菜	631	14.7	33.2	1.8
26	木	○	麦ごはん　麻婆キャベツ 野菜のガーリック炒め くだもの (りんご)　**一斉給食 キャベツ**	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 みそ ベーコン	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 小松菜 キャベツ にら コーン もやし ねぎ 干ししいたけ たけのこ りんご	581	15.5	31.8	1.8
27	金	ジョア	カレーライス 星の米粉マカロニスープ **学芸会応援献立**	豚肉 ヨーグルト ジョア とり肉	米 大麦 油 じゃが芋 米粉 米粉マカロニ ざらめ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ セロリー	580	13.0	24.1	2.2
28	土	●	タッカルビ丼 トックスープ　キラッとみかんゼリー **学芸会応援献立**	とり肉 みそ アガー コーヒー牛乳	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 トック	生姜 にんにく たまねぎ チンゲンサイ キャベツ 人参 ねぎ 白菜 大根 みかん オレンジジュース ナタデココ	699	13.2	22.1	2.0

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数19回　　●はコーヒー牛乳です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月分平均（中学年）	621	15.3%	30.9%	338	86	2.7	267	0.36	0.48	30	6.6	2.3