

11月分学校給食予定献立表

献立目標：秋の味覚を味わおう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ワン・ポイント	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんばく質 たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・せんい C・繊維			
2月		こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん		白羽小5年 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん しょうゆ 塩		幼 438 17.6 小 550 22.3 中 663 26.8
		こんさいじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう れんこん 根深ねぎ	酒 だし用削り節		
		いそかあえ				のり	小松菜	もやし	しょうゆ		
4月	水	むぎごはん	米 大麦								第一小2年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		すぶた	でん粉 砂糖	米油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお 酢 塩 中華だし		幼 519 18.6 小 658 23.9 中 799 28.7
		ワンタンスープ	ワンタン (小麦)	菜種油	鶏肉		人参 チンゲン菜	しょうが 白菜 もやし 干ししいたけ みかん もも パイナップル	酒 しょうゆ 塩 中華だし かつお- こしょう		
		あんりんフルーツ				杏仁豆腐 (乳)					
5月	木	ごはん	米								第一小6年 浜岡北小 白羽小11年 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのたつたあげ	でん粉 砂糖	米油	さば			しょうが	しょうゆ みりん 塩		幼 465 16.7 小 578 20.7 中 714 25.0
		だまこなべ	だまこもち		鶏肉 豆腐		人参	まいたけ ごぼう 大根 水菜	しょうゆ 塩 みりん だし用削り節 昆布だし		
		あかじそあえ			かつお削り節		赤しそ	キャベツ きゅうり	塩		
6月	金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		第一小6年 浜岡東小 浜岡北小6年 御前崎小11年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのおちゃハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	茶 にんにく	塩 ワイン こしょう パセリ		幼 490 23.3 小 654 30.8 中 816 38.0
		だいすのクリームに		菜種油	大豆 ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	塩 こしょう かつお かつお- 粉 粉 (小麦)		
		ごぼうサラダ	砂糖				人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん ごまドレッシング		
9月		ごはん	米								白羽小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		タコライスのぐ	砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ワイン かつお- パセリ (小麦) かつお ソース 塩		幼 462 16.4 小 586 20.9 中 713 24.9
		ひよこまめのスープ	ひよこ豆 じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ	かつお 塩 こしょう		
		だいこんサラダ	砂糖	ノンオイル マヨネーズ オリーブ油				大根 きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう		
10月	火	むぎごはん	米 大麦								浜岡北小5年 白羽小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポークしゅうまい	でん粉 砂糖 小麦粉	油	豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが	塩 こしょう		幼 488 19.1 小 613 24.3 中 770 30.2
		なまあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	ごま油	生揚げ 豚肉 大豆 えび		人参	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんにく 干ししいたけ グリーンピース しょうが	酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		はるさめサラダ	春雨 砂糖	菜種油 ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
12月	木	くりごはん	米 もち米 栗 砂糖						塩 酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんぺんのおちゃフライ	小麦粉 パン粉	米油	黒はんぺん			茶			幼 461 15.2 小 594 20.2 中 715 24.1
		とんじる	さつまいも	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
		ひじきのにもの	砂糖	菜種油	ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
13月	金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		第一小3年 御前崎小 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのチーズやき		菜種油	豆腐 ベーコン	チーズ	トマト	玉ねぎ	かつお ソース		幼 448 18.3 小 600 24.0 中 742 29.5
		やさいスープ	レンズ豆 じゃが芋	オリーブ油	鶏肉		人参 パセリ	エリンギ 白菜	ワイン かつお 塩 こしょう		
		ツナサンドのぐ		ノンオイル マヨネーズ	かつお油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
16月		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじのあますあんかけ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	あじ		人参 ピーマン	玉ねぎ	酢 かつお しょうゆ		幼 485 19.9 小 613 25.6 中 747 30.4
		たまごいりきのこじる	でん粉		鶏肉 卵 豆腐		葉ねぎ	しめじ えのきたけ 玉ねぎ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
		こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜	キャベツ	しょうゆ 塩		

日 / 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ワン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維 せんい			
17 火	ごはん	米							○	第一小5年 浜岡北小5年 御前崎小2年 御前崎小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん		
	いなか	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参	こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ	みりん 酒 しょうゆ 昆布だし		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	かつお削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
18 水	むぎごはん	米 大麦							○	御前崎小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	きなこまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉				塩		
	ボークカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう コツメ オリーブ (小麦) カレー		
	キャベツのじゃこソテー		菜種油		しらす干し	小松菜	キャベツ	コツメ 塩 こしょう		
19 木	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	○	浜岡東小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あかうおのあげ	でん粉 砂糖	米油	赤魚				しょうゆ みりん 酒		
	さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
	ごぼうとこんにゃくのおかか	砂糖		かつお削り節			ごぼう こんにゃく しめじ 枝豆	しょうゆ 酒 みりん		
20 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡東小6年 御前崎小5年 北こ
	ピーナツクリーム	砂糖 小麦粉	落花生 油							
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さつまいもコロッケ	さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	大豆				塩 香辛料		
	ラビオリいりトマトスープ	ラビオリ (小麦) 砂糖	オリーブ油	ベーコン		人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう コツメ		
	りんごとキャベツのサラダ	砂糖	菜種油				りんご きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
24 火	ごはん	米							○	幼 452 21.0 小 567 27.2 中 688 32.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さけのみそやき	砂糖		さけ みそ				塩 しょうゆ みりん 酒		
	だいこんととうふのすましじる			豆腐 なんと	わかめ	人参 小松菜	大根 干しいたけ	だし用削り節 昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	豚肉		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	酒 しょうゆ みりん		
25 水	カレーピラフ	米	菜種油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	カレー粉 塩 コツメ ワイン こしょう	○	白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのパーベキューソースがけ	砂糖	菜種油	鶏肉			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	塩 こしょう ワイン しょうゆ ケチャップ ソース		
	たまごスープ	でん粉		豆腐 卵		ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	コツメ 塩 こしょう		
	さつまいものバターいため	さつま芋	バター					塩 こしょう		
26 木	ごはん	米							○	第一小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	ししゃも			根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
	しずおかおでん	じゃが芋		黒はんぺん ちくわ	昆布		大根 こんにゃく キャベツ	しょうゆ みりん 塩 和風だし 酒 しょうゆ		
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草				
27 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ミートボールのトマトソースがけ	パン粉 砂糖	ごま	鶏肉 卵 大豆	乳		玉ねぎ りんご	しょうゆ 塩 香辛料 ケチャップ ソース ワイン		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コツメ 塩 こしょう ワイン 酢		
	マカロニサラダ	マカロニ (小麦)	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ				キャベツ とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう		
30 月	ごはん	米							○	幼 507 20.3 小 647 26.2 中 791 32.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース		
	ちゅうかコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 中華だし オリーブ 塩 しょうゆ		
	もやしのナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 酢 塩		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※加工品の右隣の（ ）には、アレルギー対応を実施している特定原材料・特定原材料に準ずるもの29品目を記載しています。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

