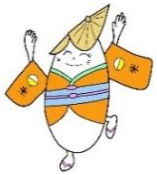
# 学校給食配膳表　小学校

令和8年11月

★除去食対応献立

パン皿　中碗　小碗

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11月2日（月）<br>いわしのおかか煮<br>ゆかりづけ<br>牛乳<br>ごはん<br>ひじきのいため煮 | 11月3日（火）<br>文化の日 | 11月4日（水）<br>大豆ごぼうミンチカツ<br>ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>牛乳<br>ごはん<br>豚汁 | 11月5日（木）<br>野菜サラダ<br>マヨネーズ<br>牛乳<br>麦ごはん<br>ポークビーンズ | 11月6日（金）<br>春巻き<br>牛乳<br>ごはん<br>キムチ丼 |
| 11月9日（月）<br>和風ハンバーグ<br>牛乳<br>ごはん<br>コンソメスープ | 11月10日（火）<br>フィッシュコロッケ<br>ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>牛乳<br>ごはん<br>切り干し大根の炒め煮 | 11月11日（水）<br>大根サラダ<br>和風ドレッシング<br>牛乳<br>ごはん<br>豆腐とえびのチリソース煮 | 11月12日（木）<br>ヨーグルトあえ<br>牛乳<br>麦ごはん<br>カレーライス | 11月13日（金）<br>さわらのレモン風味<br>牛乳<br>ごはん<br>徳島たっぷりみそ汁 |
| 11月16日（月）　★そば米<br>さばの生姜煮<br>はくさいの付合わせ<br>ポン酢しょうゆ<br>牛乳<br>ごはん<br>★そば米汁 | 11月17日（火）<br>ひじきサラダ<br>オニオンドレッシング<br>牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが | 11月18日（水）<br>厚焼き卵<br>菜っ葉あえ<br>黒砂糖豆<br>牛乳<br>ごはん<br>れんこんの炒め煮 | 11月19日（木）　★たまご<br>★阿波のかきあげ丼<br>キャベツ<br>かきあげ丼たれ<br>牛乳<br>麦ごはん<br>ふしめん汁 | 11月20日（金）<br>おひたし<br>パワフルチーズ<br>牛乳<br>ごはん<br>豚肉とこんにゃくのみそ煮 |
| 11月23日（月）<br>勤労感謝の日 | 11月24日（火）<br>さんまのかんろ煮<br>塩昆布あえ<br>牛乳<br>ごはん<br>大豆入りきんぴらごぼう | 11月25日（水）<br>揚げぎょうざ<br>牛乳<br>ごはん<br>とり肉とキャベツのカレーソテー | 11月26日（木）<br>えだまめサラダ<br>ごまドレッシング<br>牛乳<br>麦ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮 | 11月27日（金）<br>肉だんごの照り煮<br>牛乳<br>あげパン<br>野菜スープ |
| 11月30日（月）<br>とり肉のかおりあげ<br>牛乳<br>ごはん<br>みそ汁 | | | | |





**●● 11月8日は「いい歯の日」 ●●**

**歯を健康に保つために、次の３つのことを守って大切にしましょう。**

**①　食べた後は、ていねいに歯をみがく。**

**②　甘いお菓子や飲みものをとりすぎない。**

**③　歯医者さんで定期的にみてもらう。**

| 日 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 24 | 25 | 26 | 27 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜 | | 月 | 水 | 木 | 金 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 火 | 水 | 木 | 金 | 月 |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ | kcal | 656 | 696 | 621 | 660 | 623 | 642 | 594 | 627 | 681 | 610 | 641 | 618 | 606 | 630 | 651 | 613 | 615 | 667 | 676 |
| たんぱく質 | g | 26.5 | 21.9 | 17.4 | 17.2 | 22.6 | 17.7 | 21.0 | 18.0 | 23.7 | 23.2 | 18.7 | 22.8 | 18.2 | 22.8 | 26.4 | 18.1 | 18.7 | 22.1 | 23.8 |

中学年の栄養価です。

# 学校給食配膳表　　中学校

令和8年11月分

★除去食対応献立

パン皿

大碗

中碗

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11月2日（月）<br>いわしのおかか煮<br>菜っ葉あえ<br>牛乳<br>ごはん<br>ひじきのいため煮 | 11月3日（火）<br>文化の日 | 11月4日（水）★うずら卵<br>コロッケ<br>牛乳<br>ごはん<br>★豚肉とうずら卵の野菜炒め | 11月5日（木）<br>野菜サラダ<br>オニオンドレッシング<br>牛乳<br>キャンディチーズ<br>麦ごはん<br>ポークビーンズ | 11月6日（金）<br>揚げぎょうざ<br>牛乳<br>ごはん<br>八宝菜 |
| 11月9日（月）<br>さばのみそ煮<br>牛乳<br>ごはん<br>大豆入りきんぴらごぼう | 11月10日（火）<br>大根サラダ<br>マヨネーズ<br>牛乳<br>ごはん<br>とうふの中華風煮 | 11月11日（水）<br>トマトオムレツ<br>牛乳<br>ヨーグルト<br>ごはん<br>洋風煮 | 11月12日（木）<br>ホキフライ<br>ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>牛乳<br>麦ごはん<br>みそけんちん汁 | 11月13日（金）★卵<br>すだち酢あえ<br>牛乳<br>ミックスナッツ<br>ごはん<br>★親子丼 |
| 11月16日（月）<br>小いわしのフライ<br>牛乳<br>ごはん<br>とり肉とキャベツのカレーソテー | 11月17日（火）<br>厚焼き卵<br>塩昆布あえ<br>牛乳<br>ごはん<br>とり肉とこんにゃくのみそ煮 | 11月18日（水）★卵<br>★阿波のかきあげ丼<br>キャベツ<br>かきあげ丼たれ<br>牛乳<br>パワフルチーズ<br>ごはん<br>ふしめん汁 | 11月19日（木）<br>海藻サラダ<br>ごまドレッシング<br>牛乳<br>麦ごはん<br>マーボーれんこん | 11月20日（金）<br>おひたし<br>牛乳<br>ごはん<br>ひじきのり<br>肉じゃが |
| 11月23日（月）<br>勤労感謝の日 | 11月24日（火）★そば米<br>さんまのかんろ煮<br>ゆかりづけ<br>牛乳<br>豆乳プリンタルト<br>ごはん<br>★そば米汁 | 11月25日（水）<br>ヨーグルトあえ<br>牛乳<br>ごはん<br>カレーライス | 11月26日（木）★きんし卵<br>大豆ごぼう<br>ミンチカツ<br>ウスターソース<br>牛乳<br>麦ごはん<br>★ばんさんすう | 11月27日（金）<br>フレンチサラダ<br>フレンチドレッシング<br>牛乳<br>パン<br>大豆ペースト<br>きのこスパゲティ |
| 11月30日（月）<br>煮込みハンバーグ<br>牛乳<br>小魚ナッツ<br>ごはん<br>コンソメスープ | | | | |



まいたろう　まいこ
米太郎　米子

１１月２４日は和食の日です。和食は料理の種類のひとつというだけではなく、自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた文化として、世界中に広く認められています。給食でもたくさんの和食が登場します。楽しみにしていてください。

| 日 | 2 | 4 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 24 | 25 | 26 | 27 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜 | 月 | 水 | 木 | 金 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 火 | 水 | 木 | 金 | 月 |
| ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal | 765 | 875 | 787 | 799 | 852 | 785 | 804 | 762 | 772 | 810 | 761 | 794 | 781 | 758 | 785 | 774 | 775 | 780 | 811 |
| たんぱく質 g | 28.5 | 24.2 | 25.8 | 26.5 | 28.8 | 29.0 | 29.3 | 26.8 | 29.6 | 27.0 | 29.0 | 24.5 | 21.2 | 25.1 | 27.6 | 20.9 | 21.3 | 25.9 | 29.8 |