令和８年度

１１月 献＊立＊表

＊１１月の目標＊ ちいきの　さんぶつの　よさを　しろう

この二次元コードから献立表や食材産地をみることができます。※毎月１日頃に更新されます。

天瀬学校給食共同調理場

日	こんだて名		主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー（八訂成分表）
2 月	ごはん	ごぼうメンチカツ とうにゅうなべ	牛乳　ベーコン 豆乳　みそ ごぼうメンチカツ	たまねぎ　にんじん 白ねぎ　えのきたけ チンゲン菜	米　さつまいも 油	624
3 火	**文化の日**					
4 水	ごはん	ぶたにくのしょうがいため みそしる	牛乳　豚肉 厚揚げ　みそ わかめ	たまねぎ　にんじん　もやし しょうが　ピーマン パプリカ　干し椎茸　白菜 えのきたけ　白ねぎ	米　砂糖 じゃがいも	560
5 木	コッペパン	コールスローふうやさいいため スパゲティナポリタン りんごジャム	牛乳　ベーコン ウィンナー チーズパウダー チキンハム　大豆フレーク	たまねぎ　にんじん　しめじ ピーマン　にんにく　キャベツ コーン	パン　スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ りんごジャム	585
6 金	ごはん	さばのみそに しろいんげんのごじる	牛乳　さば みそ　油揚げ 豆腐　わかめ 白いんげんペースト	生姜　ごぼう 干し椎茸　にんじん 白ねぎ	米　砂糖 じゃがいも	564
9 月	チャーハン	いためナムル ぎゅうにくのポトフ	牛乳 焼き豚　わかめ 牛肉	たまねぎ　にんじん たけのこ　白ねぎ　もやし 小松菜　ブロッコリー キャベツ　しめじ	米　ごま油 砂糖　じゃがいも ごま	546
10 火	ごはん	マグロカツのソースかけ とんこつはるさめ	牛乳　豚肉 マグロカツ	たまねぎ　にんじん キャベツ　もやし チンゲン菜　干し椎茸 生姜　にんにく　コーン	米　春雨 ごま油　砂糖	631
11 水	ごはん	ぶたにくのちゅうかに よせなべふうスープ	牛乳　豚肉 さつまあげ　鶏肉 豆腐　かまぼこ 豆腐ミートボール	大根　ごぼう　にんじん こんにゃく　にんにく　生姜 干し椎茸　白菜　白ねぎ	米　砂糖　ごま油 マロニー	622
12 木	あげパン	キャベツいりひらつくね コンソメスープ	牛乳　きな粉 ベーコン キャベツ入り平つくね	キャベツ　にんじん えのきたけ　コーン	パン　砂糖 油　じゃがいも	620
13 金	ごはん	はるさめのいためもの うましおぶたじる	牛乳　豚肉 豆腐　油揚げ みそ　チキンハム	こんにゃく　大根 にんじん　ごぼう　白ねぎ チンゲン菜　パプリカ 干し椎茸　生姜	米　じゃがいも 油　春雨 砂糖　ごま油	559
16 月	ごはん	こうやどうふとこんさいのケチャップあえ ぶたじゃが	牛乳　豚肉 高野豆腐	たまねぎ　にんじん しらたき　いんげん　ごぼう れんこん　パプリカ	米　じゃがいも 砂糖　油 でんぷん	679
17 火	ごはん	まーぼーどうふ かにたまスープ	牛乳　豚ひき肉 豆腐　みそ かにかまぼこ　卵	にら　干し椎茸　生姜 たまねぎ　ほうれん草 えのきたけ　にんじん	米　砂糖 ごま油　でんぷん	574
18 水	ごはん	けんさんようしょくぶりのてりやき いもにじる	牛乳　豚肉 ぶり	大根　にんじん　ごぼう こんにゃく　干し椎茸 白ねぎ	米　さといも 油　でんぷん 砂糖　ごま	621
19 木	コッペパン	ぎゅうにくのトマトにこみ にくだんごとはくさいのスープ いちごジャム	牛乳 豆腐ミートボール 牛肉	白菜　もやし　にんじん えのきたけ　小松菜　たまねぎ カットトマト　いんげん ミルポア（にんじん・たまねぎ）	パン　春雨　油 じゃがいも　でんぷん いちごジャム	577
20 金	ごはん	くきわかめのきんぴら こんさいカレー	牛乳　豚肉　ひきわり大豆 チーズパウダー スキムミルク　ツナ 茎わかめ　しらすぼし	にんにく　たまねぎ　にんじん ミルポア（にんじん・たまねぎ） ごぼう　れんこん　たけのこ	米 じゃがいも 油　砂糖	620
23 月	**勤労感謝の日**					
24 火	わかめごはん	ほうれんそうとぶたにくのいためもの かきたまじる	牛乳　鶏肉 卵　豚肉	たまねぎ　みずな ほうれん草　ピーマン にんじん　にら　にんにく	米　でんぷん ごま　砂糖　ごま油 バター	552
25 水	ごはん	やまめのからあげ だんごじる	牛乳　豚肉 油揚げ　みそ ヤマメ	大根　干し椎茸 白ねぎ　白菜	米　やせうま さといも　米粉 でんぷん	708
26 木	まあるいパン	きのことマカロニのクリームに しおこうじスープ	牛乳　鶏肉 チーズパウダー ベーコン	えのきたけ　しめじ エリンギ　たまねぎ　にんじん いんげん　小松菜　コーン	パン　マカロニ バター	569
27 金	ごはん	ひじきのいりに ぶたにくとはくさいのみそいため	牛乳　豚肉 厚揚げ　鶏肉 大豆　ひじき さつまあげ	にんじん　たまねぎ たけのこ　干し椎茸 生姜　しらたき　白菜	米　砂糖 油	567
30 月	ごはん	かぼちゃサンドフライ おでん	牛乳　鶏肉　ちくわ がんもどき　昆布 かぼちゃサンドフライ	にんじん　こんにゃく 大根	米　じゃがいも 油	627

地場産物を使っています

いつま小６年生考案献立

いつま小６年生考案献立

いつま小６年生考案献立

1日まるごとおおいたけん

じばさんきゅうしょくのひ

うましおきゅうしょくのひ

じばさんきゅうしょくのひ

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

☆ 牛乳は毎日あります！☆

魚には骨があります。
気を付けて食べてくださいね！