令和８年度

１１月 献＊立＊表

＊１１月の目標＊ 地域の　産物の　良さを　知ろう

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 豆乳鍋	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	800
3 火	**文化の日**					
4 水	ごはん	豚肉の生姜炒め みそ汁	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	691
5 木	コッペパン	コールスロー風野菜炒め 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	775
6 金	ごはん	さばのみそ煮 白いんげんの呉汁	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	695
9 月	チャーハン	炒めナムル 牛肉のポトフ	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	676
10 火	ごはん	マグロカツのソースかけ とんこつ春雨	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	736
11 水	ごはん	豚肉の中華煮 寄せなべ風スープ	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	776
12 木	揚げパン	キャベツ入り平つくね 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	737
13 金	ごはん	春雨の炒め物 うましお豚汁	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	690
16 月	ごはん	高野豆腐と根菜のケチャップあえ 豚じゃが	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	847
17 火	ごはん	マーボー豆腐 かに玉スープ	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	706
18 水	ごはん	県産養殖ぶりの照り焼き 芋煮汁	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	739
19 木	コッペパン	牛肉のトマト煮込み 肉だんごと白菜のスープ 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	704
20 金	ごはん	茎わかめのきんぴら 根菜カレー	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	766
23 月	**勤労感謝の日**					
24 火	わかめごはん	ほうれん草と豚肉の炒め物 かき玉汁	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	681
25 水	ごはん	やまめの唐揚げ 団子汁	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	823
26 木	まあるいパン	きのことマカロニのクリーム煮 塩こうじスープ	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	698
27 金	ごはん	ひじきの炒り煮 豚肉と白菜のみそ炒め	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	700
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	802

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

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

いつま小6年生考案献立

1日まるごとおおいたけん

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！