

11月 こんだてひょう

2026年度

図師小学校

日	こんだてめい	の み も の	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	きび入りごはん キムチ豆腐 じゃがいも入りナムル くだもの(りんご)		豚ばら肉 木綿豆腐	牛乳 精白米 きび 三温糖 じゃがいも	ごま油 米白絞油 サラダ油	にんにく えのきたけ ねぎ りんご はくさい(キムチ漬け) はくさい もやし きゅうり	564 kcal 21.0 g 22.6 g 1.8 g		
3日(火)文化の日									
4水	スパゲティナポリタン グリーンサラダ パムとケロのおやつのドーナツ		豚ひき肉 ポークウィンナー 調整豆乳 たまご	牛乳 バルメザンチー ス	スパゲティ 上白糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 米白絞油	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅう り ホールコーン(冷) えだまめ(冷凍)	703 kcal 23.3 g 27.3 g 1.8 g	
5木	ツナときのこのピラフ まめめスープ おしゃべりなたまごやき		ツナベーコン たまご ロースハム ウィンナー 大豆(乾) ひよこめ(乾) レンズまめ(乾)	飲むヨーグルト (アト シルク)	精白米 上白糖	サラダ油	トマト 青ピーマン にんにく こまつな	たまねぎ マッシュルーム水煮 しめじ 冷凍コーン 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	562 kcal 23.4 g 14.9 g 2.6 g
6金	古代米入りごはん まっくう海苔【まっくう給食】 焼きししゃも モッチもちさつまだんご汁 菊花みかん		豚もも肉 油揚げ	牛乳 焼きのり ししゃも(生干し)	精白米 黒米 さつまいも かたくりこ 小麦粉	サラダ油	にんにく こまつな(ゆで)	だいこん 干し椎茸 はくさい ねぎ みかん	546 kcal 21.2 g 13.5 g 1.9 g
9月	麦入りごはん いかりのジャンボぎょうざ パンサンスー 中華スープ		豚ひき肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 	精白米 上白糖 おむぎ(米粒麦) かたくりこ ぎょうざの皮 緑豆はるさめ	ごま油 サラダ油	にら にんにく チンゲンサイ	にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり もやし 干し椎茸	617 kcal 22.4 g 22.5 g 2.1 g
10火	わかめごはん 鮭のきのこあんかけ とうふの味噌汁 くだもの(柿)		秋さけ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 炊き込みわかめ	精白米 かたくりこ		こねぎ こまつな	えのきたけ しめじ 玉葱 生しいたけ ひらたねなし	536 kcal 27.7 g 14.2 g 1.6 g
11水	ごろごろお肉のチキンライス 米粉ポタージュ 元気サラダ		鶏もも肉 糸けずり 鶏むね肉 豆乳	牛乳 細切り昆布 生クリーム	精白米 三温糖 じゃがいも 米粉	サラダ油	にんにく	玉葱 グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり 冷凍コーン しめじ	581 kcal 23.5 g 19.8 g 2.4 g
12木	豚すき丼 ピリ辛野菜スープ フルーツ牛乳プリン		豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 冷凍生わかめ 寒天	精白米 精麦 三温糖 上白糖	サラダ油 ごま油	にんにく にら	玉葱 えのきたけ ねぎ しょうが だいこん はくさい(キムチ漬け) キャベツ みかん缶詰 パイン缶詰	591 kcal 26.1 g 15.7 g 2.5 g
13金	きなこあげパン カントリーサラダ 鶏だんごの塩麹スープ くだもの(ぼんかん)		きな粉(大豆) 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひよこ豆	牛乳 	ショートニングパン (ショートニング、砂糖、 脱脂粉乳、イースト、強力 粉) 上白糖 かたくりこ	米白絞油(揚) サラダ油 ごま油	にんにく こまつな	きゅうり キャベツ だいこん レモン しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい ぼんかん	652 kcal 23.5 g 30.2 g 2.1 g
16月	キムたくごはん もやしのナムル 中華風コーンスープ		豚ひき肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 精白米 精麦 三温糖 かたくりこ	精白米 精麦 三温糖 かたくりこ	ごま油 白ごま	にんにく こまつな	しょうが 冷凍コーン はくさい(キムチ漬け) だいずもやし きゅう り にんにく 玉葱 ねぎ グリーンピース(冷) たくあん	561 kcal 24.0 g 20.3 g 2.5 g
17火	ミルク粕パン おぼけのあっちの手づくりクロquette 野菜のレモン和え ミネストローネスープ		豚もも肉 大豆(乾) ひよこめ(乾)	牛乳 	粉ミルクパン 小麦粉 (ショートニング、砂糖、 脱脂粉乳、イースト、強力 粉、果糖糖液) 三温糖 マカ ロニ じゃがいも パン粉(乾 燥)	米白絞油 サラダ油 ごま油	にんにく	玉葱 キャベツ レモン セロリー	664 kcal 27.1 g 24.7 g 2.5 g
18水	パセリライス 麦入りクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ 焼きりんごかもしれない		豚もも肉 豆乳	牛乳 精白米 上白糖 じゃがいも おむぎ(伸麦) 小麦粉 グラニュー糖	精白米 上白糖 じゃがいも おむぎ(伸麦) 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 バター	パセリ にんにく	キャベツ 冷凍コーン 玉葱 りんご	633 kcal 20.2 g 19.1 g 1.4 g
19木	ごはん あじのパン粉焼き いものご汁 はりはり漬け		大あじ 鶏もも肉 生揚げ	牛乳	精白米 パン粉(乾燥) さといも 三温糖	マヨネーズ(卵不 使用) サラダ油	にんにく だいこん葉	だいこん しめじ ねぎ 切干だいこん	570 kcal 28.0 g 18.5 g 1.9 g
20金	秋の煮込みうどん いかの天ぷら ひじきと人参のサラダ くだもの(みかん)		豚もも肉 油揚げ 板なしかまぼこ いか 糸けずり	牛乳 干ひじき	さといも うどん(冷凍) 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油	にんにく こまつな	干し椎茸 しめじ ねぎ 冷凍コーン キャベツ みかん	466 kcal 23.8 g 16.9 g 2.5 g
23日(月):勤労感謝の日 24日(火):振替休業日									
25水	のうねこくんだんトースト カラフルサラダ マンハッタンクラムチャウダー スティックチー ーズ		ベーコン 豚もも肉 あさり(水煮)	牛乳 ミルクココア カットわかめ チーズ	食パン(ショートニン グ、砂糖、脱脂粉乳、イ ースト、強力粉) グラニュー糖 三温糖 じゃがいも	有塩バター サラダ油 オリーブ油	にんにく トマト缶詰	だいこん きゅうり 玉葱 セロリー にんにく	533 kcal 21.4 g 25.0 g 2.7 g
26木	梅ごはん さわらのねぎみそ焼き 青菜のじゃこ和え けんちん汁		さわら 白みそ 糸削り 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 さといも	サラダ油	こまつな にんにく	カリカリ梅 しょうが ねぎ もやし ごぼう 干し椎茸 だいこん	517 kcal 26.7 g 17.3 g 2.4 g
27金	あどのお楽しみカレーライス 手作り福神漬 ストロベリーヨーグルト		豚もも肉 大豆(乾)	牛乳	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 三温糖	サラダ油 白いりごま	にんにく	にんにく しょうが セロリー 玉葱 きゅうり だいこん れんこん	688 kcal 26.8 g 18.7 g 2.5 g
30月	ジャンバラヤ かぼちゃのスープ コーンサラダ		豚もも肉 いか 調整豆乳	ショア マス カット 牛乳 生クリーム(植物 性脂肪)	精白米 上白糖 小麦粉	サラダ油 有塩バター	トマト缶詰 青ピーマン 赤ピーマン にんにく かぼちゃ	玉葱 冷凍コーン カリフラワー キャベツ	552 kcal 23.2 g 16.2 g 2.4 g

※食材料の都合により献立や使用食材が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

今月は読書週間に合わせて「おはなし給食」を実施します。絵本や物語に出てくる美味しい料理をぜひ楽しんでください！ このマークが目印です。

