令和８年度　１１月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター　0957−28−9580

ひにち	ようび	こんだてめい	含まれるアレルゲン	ざいりょう						エネルギー kcal / たんぱく質 g
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
2	月	ごはん						こめ		774 28.4
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん　いんげん	れんこん　ごぼう たけのこ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	油	
		ホキフライ	小麦、大豆、魚	ホキフライ					油	
		野菜ソテー	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		ピーマン	キャベツ		油	
4	水	麦ごはん						こめ　麦		767 29.8
		牛乳	乳		牛乳					
		オニオンスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ			
		タコミート	小麦、大豆、豚肉、りんご	豚肉　ひきわり大豆		にんじん　トマト	たまねぎ　とうもろこし	さとう	油	
		ゆでキャベツ					キャベツ			
		スライスチーズ	乳		スライスチーズ					
5	木	麦ごはん						こめ　麦		796 27.6
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮豆	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉　厚揚げ　大豆	野菜昆布	にんじん	こんにゃく	じゃがいも　さとう	油	
		ししゃもフリッター	小麦、大豆、魚		ししゃもフリッター				油	
		かみかみきんぴら	小麦、ごま、大豆			にんじん　いんげん	れんこん　ごぼう	さとう	ごま　油	
6	金	麦ごはん						こめ　麦		744 30.5
		牛乳	乳		牛乳					
		卵スープ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	卵　ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ　とうもろこし		油	
		鶏肉のバーベキューソース	小麦、大豆、鶏肉、りんご 果物	鶏肉		ねぎ	レモン　りんご	さとう		
		ごま和え	小麦、ごま、大豆			にんじん	もやし　キャベツ	さとう	ごま	
9	月	ごはん						こめ		827 32.5
		牛乳	乳		牛乳					
		すき焼き	小麦、大豆、豚肉	豚肉　厚揚げ			はくさい　こんにゃく 深ねぎ	マロニー　さとう	油	
		レンコン入り平つくね	小麦、大豆、鶏肉	レンコン入りつくね						
		もみ漬け	小麦、大豆			にんじん	だいこん　きゅうり			
10	火	レーズンパン	小麦、乳、大豆					レーズンパン		783 31.8
		牛乳	乳		牛乳					
		マカロニのクリーム煮	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉　ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも　マカロニ 小麦粉	マーガリン　油	
		ツナとキャベツのソテー	小麦、大豆、魚	ツナ			キャベツ　しめじ とうもろこし		油	
11	水	わかめごはん			わかめ			こめ　麦		783 30.8
		牛乳	乳		牛乳					
		具だくさんみそ汁	大豆、鶏肉	鶏肉　とうふ　みそ		こまつな　にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
		スパイシーチキン	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉	油	
		きゅうりのぴりっと漬け	小麦、ごま、大豆				きゅうり		ごま油	
12	木	麦ごはん						こめ　麦		832 37.2
		牛乳	乳		牛乳					
		家常豆腐	小麦、大豆、豚肉	豚肉　厚揚げ　みそ		にんじん	たまねぎ　たけのこ 深ねぎ　しいたけ　しょうが	さとう　でん粉	油	
		ショウロンポウ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ショウロンポウ						
		もやしとハムの甘酢炒め	ごま、大豆、豚肉	ハム			もやし	さとう	油　ごま油 ごま	
13	金	麦ごはん						こめ　麦		783 27.9
		牛乳	乳		牛乳					
		スーミータン	小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	鶏肉　ベーコン　卵		パセリ	とうもろこし　たまねぎ	でん粉	ごま油	
		かぼちゃひき肉フライ	小麦、大豆、豚肉、りんご			かぼちゃ挽肉フライ			油	
		アーモンド和え	小麦、大豆、ナッツ、アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	
16	月	麦ごはん						こめ　麦		743 38.3
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉　厚揚げ		にんじん　いんげん	だいこん	さとう	油	
		さばの塩焼き	さば、魚	さば						
		ひじきサラダ	小麦、大豆		ひじき		きゅうり　とうもろこし	さとう	油	

令和８年度　１１月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

西部学校給食センター　0957−28−9580

ひにち	ようび	こんだてめい	含まれるアレルゲン	ざいりょう						エネルギー kcal / たんぱく質 g
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
17	火	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		782 29.7
		牛乳	乳		牛乳					
		パンプキンスープ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ　パセリ	たまねぎ		マーガリン	
		トマトオムレツ	卵、大豆、鶏肉	オムレツ						
		コールスロー	小麦、大豆、果物			にんじん 黄パプリカ	キャベツ　レモン	さとう	油	
18	水	きのこごはん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉　油揚げ		にんじん	えのきたけ　しめじ グリンピース	こめ　さとう	油	744 31.6
		牛乳	乳		牛乳					
		ふしめん汁	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		ねぎ	たまねぎ	ふしめん		
		浦上そぼろ	小麦、大豆、豚肉、魚	大豆　豚肉　揚げかまぼこ		にんじん	もやし　ごぼう　しいたけ こんにゃく	さとう	油	
		みかん					みかん			
19	木	麦ごはん						こめ　麦		748 29.2
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	厚揚げ　みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
		照り焼きハンバーグ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	国産ミートハンバーグ			しめじ	さとう　でん粉		
		きゅうりとわかめの酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	さとう	ごま	
20	金	麦ごはん						こめ　麦		791 28.6
		牛乳	乳		牛乳					
		おつぼ	小麦、大豆	厚揚げ	野菜昆布	にんじん	ごぼう　こんにゃく 干し大根　しいたけ	里芋　じゃがいも さとう	油	
		きびなごごまフライ	小麦、ごま、大豆、魚		きびなごごまフライ				油	
		キャベツの炒め物	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		にんじん　ピーマン	キャベツ　とうもろこし		油	
24	火	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		838 36.0
		牛乳	乳		牛乳					
		きつねうどん	小麦、大豆、魚	油揚げ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ	うどん　さとう		
		鶏とレバーのあまがらめ	小麦、大豆、鶏肉	鶏レバー　鶏肉		ピーマン　にんじん	たまねぎ	でん粉　さとう	油	
25	水	麦ごはん						こめ　麦		768 30.6
		牛乳	乳		牛乳					
		チンゲン菜と肉団子のスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	根菜入りつくね		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　しいたけ		ごま油	
		鶏肉の香味焼き	小麦、ごま、大豆、鶏肉	鶏肉				さとう	ごま油	
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり　ごぼう とうもろこし	さとう	ごま　油	
26	木	麦ごはん						こめ　麦		794 27.9
		牛乳	乳		牛乳					
		冬野菜カレー	小麦、乳、大豆、鶏肉、りんご、果物、カレー	鶏肉	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　カリフラワー りんご	じゃがいも	油	
		ほうれん草とベーコンのソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ　とうもろこし		オリーブ油	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
27	金	麦ごはん						こめ　麦		802 34.4
		牛乳	乳		牛乳					
		肉みそ煮	小麦、大豆、豚肉、魚	豚肉　厚揚げ　棒天　みそ		にんじん　いんげん	だいこん　こんにゃく	里芋　さとう		
		いわし梅煮	小麦、大豆、魚	いわし梅煮						
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり	春雨　さとう	ごま	
30	月	ごはん						こめ		768 25.4
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆、魚	卵　はんぺん		ほうれんそう	しいたけ　はくさい	でん粉		
		愛のコロッケ	小麦、牛肉、大豆、りんご					コロッケ	油	
		ひょっつるの炒め煮	小麦、ごま、大豆、豚肉	豚肉　油揚げ	ひょっつる	にんじん	こんにゃく	さとう	ごま油　ごま	

★今月の郷土料理は「五島市」です。