令和８年度　１１月学校給食予定献立表（小学校）

★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。

東部学校給食センター　0957-22-6777

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		674 26.3
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉　厚揚げ		にんじん	たまねぎ　しょうが こんにゃく グリンピース	じゃがいも でん粉　さとう		
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉	油	
		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　もやし	さとう	ごま	
4	水	麦ごはん						こめ　麦		620 28.2
		牛乳	乳		牛乳					
		五目卵スープ	小麦、卵、大豆 鶏肉	鶏肉　卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ	でん粉		
		さんまの甘露煮	小麦、大豆、魚	さんまの甘露煮						
		春雨のごま炒め	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ	春雨	ごま ごま油	
5	木	麦ごはん						こめ　麦		601 22.0
		牛乳	乳		牛乳					
		さつま汁	大豆、鶏肉	厚揚げ　鶏肉 みそ		にんじん	こんにゃく　深ねぎ	さつまいも		
		鶏と根菜の平つくね	小麦、ごま、大豆 鶏肉、豚肉	鶏と根菜の 平つくね						
		かみかみきんぴら	小麦、いか、ごま 大豆	さきいか		にんじん いんげん	れんこん　ごぼう	さとう	ごま　油	
6	金	レーズンパン	小麦、乳、大豆					レーズンパン		623 25.4
		牛乳	乳		牛乳					
		ウインナーと大豆のトマト煮	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	ウインナー　大豆		にんじん トマト	たまねぎ　にんにく	じゃがいも さとう	油	
		タラのレモンソースかけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン	さとう　でん粉	油	
		大根サラダ	大豆			赤ピーマン	だいこん　きゅうり	さとう	油	
9	月	ごはん						こめ		601 20.3
		牛乳	乳		牛乳					
		ワンタンスープ	小麦、ごま、大豆 鶏肉、豚肉	豚肉		ほうれんそう にんじん こねぎ	もやし　きくらげ にんにく	ワンタン	ごま油	
		カレーポテトコロッケ	小麦、大豆、豚肉					カレーポテト コロッケ	油	
		小松菜の炒め物	小麦、大豆、豚肉	ベーコン		こまつな	しめじ とうもろこし		油	
10	火	麦ごはん						こめ　麦		653 24.4
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉 魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、大豆 豚肉、ゼラチン	彩り野菜の卵焼き						
		昆布あえ	小麦、大豆		こんぶ		キャベツ　きゅうり			
11	水	麦ごはん						こめ　麦		622 26.2
		牛乳	乳		牛乳					
		かぼちゃのすいとん	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		かぼちゃ ほうれんそう	はくさい　しいたけ	かぼちゃいももち		
		さばの竜田揚げ	小麦、さば、大豆 魚	さば			しょうが	でん粉	油	
		煮なます	小麦、ごま、大豆	油揚げ		にんじん	だいこん	さとう	油　ごま	
12	木	はっちゃん飯						こめ さつまいも		608 21.6
		牛乳	乳		牛乳					
		白菜汁	小麦、大豆、魚	はんぺん		にんじん	はくさい　たまねぎ しいたけ			
		鶏とレバーのアーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉 ナッツ、アーモンド	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉　さとう	油 アーモンド	
		りんご	りんご、果物				りんご			
13	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		638 25.7
		牛乳	乳		牛乳					
		カレーうどん	小麦、大豆、豚肉 魚	ちくわ　豚肉		にんじん	たまねぎ　深ねぎ	うどん		
		カラフルサラダ	小麦、大豆			赤ピーマン	きゅうり とうもろこし えだまめ　レモン	さとう	油	
		チーズ	乳		チーズ					

令和８年度　１１月学校給食予定献立表（小学校）

★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。

東部学校給食センター　0957-22-6777

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	
16	月	ごはん						こめ		627 27.5
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆 豚肉	豆腐　豚肉　みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ　しいたけ しょうが	さとう　でん粉	油 ごま油	
		焼きぎょうざ	小麦、大豆、豚肉 貝	ギョーザ						
		ブロッコリーのごまあえ	小麦、ごま、大豆			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	
17	火	ごはん						こめ		661 24.4
		牛乳	乳		牛乳					
		おつぼ　★今月の郷土料理は「五島市」です。	小麦、大豆	厚揚げ	こんぶ	にんじん	干しだいこん ごぼう　しいたけ こんにゃく	さといも 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	
18	水	ごはん						こめ		607 23.6
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	豆腐　油揚げ みそ			たまねぎ　深ねぎ	じゃがいも		
		ハンバーグの おろしソースかけ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	国産ミート ハンバーグ			だいこん	さとう		
		ひじきのサラダ	小麦、ごま、大豆		ひじき	赤ピーマン にんじん	きゅうり	さとう	ごま油	
19	木	ごはん						こめ		608 21.9
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆、魚	卵　はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ	でん粉		
		愛のコロッケ	小麦、牛肉、大豆 りんご					愛のコロッケ	油	
		きんぴら大豆	小麦、ごま、大豆 豚肉	大豆　豚肉		にんじん	ごぼう　こんにゃく	さとう	ごま ごま油	
20	金	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		607 25.0
		牛乳	乳		牛乳					
		秋味シチュー	小麦、乳、牛肉 大豆、鶏肉	鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ　しめじ	さつまいも 米粉	バター	
		野菜サラダ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		みかん					みかん			
24	火	麦ごはん						こめ　麦		609 32.0
		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						
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	ごま油 油　ごま	
25	水	麦ごはん						こめ　麦		644 22.1
		牛乳	乳		牛乳					
		根菜カレー ルウ	小麦、大豆、豚肉 りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ　だいこん ごぼう　りんご	じゃがいも	油	
		白菜とりんごのサラダ	小麦、大豆 りんご、果物				はくさい　きゅうり りんご	さとう	油	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
26	木	麦ごはん						こめ　麦		595 23.3
		牛乳	乳		牛乳					
		春雨スープ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが	春雨		
		ほきフライ	小麦、大豆、魚	ほきフライ					油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	油　ごま	
27	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		619 29.8
		牛乳	乳		牛乳					
		豆乳と豆の クリームスープ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	ベーコン　豆乳 白インゲン豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		鶏肉のハーブ焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉					オリーブ油	
		にんじんのソテー	小麦、ごま、大豆			にんじん			ごま油	
30	月	ごはん						こめ		617 25.9
		ハヤシライス	小麦、牛肉、大豆 鶏肉、豚肉 ゼラチン	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	さとう	油	
		牛乳	乳		牛乳					
		ほうれん草と卵の炒め物	小麦、卵、大豆	卵　ハム		ほうれんそう	たまねぎ	さとう	油	