令和8年11月　給食献立予定表

川副学校給食センター

日／曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ）赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	緑の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	黄の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤黄緑、3つそろうとバランスがいいよ				ひとことメッセージ 詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。			
2月	ごはん		こめ			549	20.6	12.9	302
	ごまずあえ	わかめ	ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ しお	ピカピカの食器で返そう！			
	うまに	とりにく あつあげ	じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
4水	ミルクパン		ミルクパン（小麦、乳）			592	20.0	22.2	357
	かぼちゃサラダ	ハム だいず	たまごなしマヨネーズ(大豆)	かぼちゃ きゅうり		ラ・フランス			
	やさいたっぷりスープ	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ローレル しょうゆ				
	ラ・フランスゼリー			ラフランスゼリー					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
5木	むぎごはん		こめ むぎ		カレールウ（小麦、豚肉、牛肉、大豆） ケチャップ りんごピューレ(りんご) ソース ワイン	605	21.2	19.0	270
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト		れんこん			
	あげれんこんとブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	れんこん ブロッコリー キャベツ にんじん	す しょうゆ しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
6金	ごはん		こめ			582	21.8	18.2	296
	ホキのてんぷら	ホキのてんぷら(小麦、大豆)	あぶら			図書館とのコラボ給食① 「ダイズレンジャー」			
	ごもくにまめ	だいず	さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん だしじる				
	さつまいもとだいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	さつまいも	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
9月	ごはん		こめ			580	26.9	20.8	301
	とりのごまみそやき	とりにく みそ	ごまあぶら ごま	しょうが	みりん さけ	地産地消について			
	さがサラダ	だいず	ドレッシング（小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉）	キャベツ きゅうり れんこん					
	はくさいスープ	とりにく	あぶら	はくさい にんじん こまつな きくらげ しょうが	がらスープ しお しょうゆ さけ こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
10火	ごはん		こめ			627	18.2	25.1	266
	はるまき	はるまき（小麦、豚肉、大豆）	あぶら			よくかもう			
	ちゅうかあえ	ハム	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ	しょうゆ す				
	はるさめとにくだんごのスープ	ちゅうかふうつくね（小麦 鶏肉 豚肉 ごま 大豆）	はるさめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	がらスープ しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
11水	フレンチトースト	ぎゅうにゅう	しょくパン（小麦、乳） バター（乳） プリンのもと			594	22.1	24.6	458
	アーモンドサラダ		アーモンド ドレッシング（大豆 りんご）	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー		今日は、記念日がいっぱい！			
	ABCスープ	とりにく だいず	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	がらスープ しお しょうゆ ローレル ワイン こしょう				
	チーズ	チーズ（乳）							
	牛乳	ぎゅうにゅう							
12木	ごはん		こめ			562	26.5	14.7	310
	まつかぜやき	とりにく みそ だいず	ごま さとう	たまねぎ ほししいたけ	みりん	松風焼き			
	しらすあえ	しらすぼし		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	あつあげとこんさいのみそしる	あつあげ みそ	さつまいも	だいこん にんじん しめじ ねぎ	にぼし かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
13金	ごはん		こめ			605	24.2	23.4	378
	さばのゆずみそに	さばのゆずみそに（鯖 大豆）				こまつな			
	こまつなとたまごのいためもの	いりたまご（卵 小麦 大豆）	あぶら	こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	のっぺいじる	とりにく	さといも でんぷん	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しお さけ しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16月	ごはん		こめ			586	26.1	18.2	298
	とりのつくねやき	とりにく ひじき	パンこ でんぷん さとう	たまねぎ えのき しょうが	しお しょうゆ みりん	だし			
	きゅうりとあぶらあげのごまあえ	あぶらあげ	ごま	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ みりん				
	さといものみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
17火	ごはん		こめ			549	21.9	12.7	299
	とりとじゃがいものにもの	とりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ こんにゃく にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん さけ	図書館とのコラボ給食② 「きんぴらきょうだい」			
	ごぼうとにんじんのきんぴら	てんぷら	さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん	しょうゆ みりん だしじる				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※　各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和8年11月　給食献立予定表

川副学校給食センター

日／曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・卵・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤黄緑、3つそろうとバランスがいい				ひとことメッセージ 詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。			
18 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			636	28.9	23.5	322
	とりのマーマレードやき	とりにく	マーマレードジャム(オレンジ)	にんにく しょうが	しょうゆ ワイン しお	ラビオリ			
	キャベツとりんごのサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり りんご にんじん					
	ラビオリのミネストローネ	ラビオリ(小麦 鶏肉 豚肉 大豆) だいず	さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ パセリ トマト にんにく	がらスープ ワイン しお こしょう ローレル ケチャップ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 木	ごはん		こめ			583	23.0	17.7	416
	カツオカツ	カツオカツ(小麦 大豆)	あぶら			交互食べ			
	ひじきのいために	ひじき てんぷら あぶら あげ	あぶら さとう	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん	しょうゆ みりん だしじる				
	さがんもんみそしる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	はくさい しいたけ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 金	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			642	25.9	25.0	380
	ほうれんそうのツナサラダ	ツナ	たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん		かき			
	クリームシチュー	とりにく スキムミルク(乳) ぎゅうにゅう	じゃがいも バター(乳) こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	がらスープ しお こしょう ワイン				
	かき			かき					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
24 火	ごはん		こめ			558	22.0	17.0	404
	だいずとごぼうのメンチカツ	だいずとごぼうのメンチカツ(小麦 鶏肉 豚肉 大豆)	あぶら			今日は、和食の日			
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん				
	つみれじる	いわしボール		だいこん にんじん えのき ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			613	26.9	23.0	390
	ミートソースグラタン	ぶたにく だいず チーズ(乳)	マカロニ あぶら	たまねぎ なす トマト にんにく パセリ	しお こしょう ナツメグパウダー ワイン ケチャップ ソース	食事のあいさつ			
	グリーンサラダ		さとう オリーブゆ	キャベツ きゅうり えだまめ パプリカ	りんごす しお こしょう				
	コンソメスープ	ウインナー だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン ローレル				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 木	ごはん		こめ		カレールー(小麦 大豆 豚肉 鶏肉 魚介類) だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお	559	21.2	15.5	294
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ		体を温めるために			
	はくさいのアーモンドあえ		アーモンド	はくさい ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ				
	ふりかけ				ふりかけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 金	ごはん		こめ			592	22.9	21.2	304
	さばのてりやき	さば		しょうが	しょうゆ みりん さけ	秋野菜			
	いそかあえ	のり		こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	あきやさいのみそしる	あぶらあげ みそ	さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ れんこん ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
30 月	ごはん		こめ			583	23.5	18.4	419
	いわしうめに	いわしうめに(小麦、大豆)				けんちん汁			
	れんこんきんぴら		ごま さとう ごまあぶら	れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ だしじる				
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
					小学３年生平均	589	23.4	19.6	340
					小学3年生基準	590	24.8	16.4	350
					単位	kcal	g	g	mg

※　各学校の行事に応じて給食のない日があります。

★保護者の方

◎加工食品の原材料は、特定原材料9品目とこれに準ずる20品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆)　・みそ（大豆）　・とうふ（大豆）　・あつあげ（大豆）　・あぶらあげ（大豆）・こうやどうふ(大豆)　・ごまあぶら（ごま）　・がらスープ(鶏肉)　・ソース（りんご、大豆）　・ハム(豚肉)　・ベーコン(豚肉)　・ウインナー(豚肉)　・す(小麦)　・スパゲティ(小麦)　・マカロニ(小麦)　・カレールウ（小麦、豚肉、牛肉、大豆）　・デミグラスソース（小麦、鶏肉）

◎かにふうみかまぼこにはアレルギー食材は含まれておりません。

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。（℡45-0374）