令和８年度　１１月　学　校　給　食　予　定　献　立　表　　若楠小学校

◎　給食目標　　なんでも食べよう

誕生おめでとう献立…４日(水)　いい歯の日給食…６日(金)

ハッピーにんじんの日…２０日(金)　　図書コラボ給食　９日(月)～１３日(金)

※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根

＊しょうゆ濃口・薄口及び中華スープの素は、小麦を含みます。
＊マヨネーズは卵が入っていません。
＊カレールウはアレルゲン対応のルウです。（卵、乳不使用）
＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。

日 曜	献　立　名	献立の メッセージ	食品名 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。 主に体をつくるもとになる （あか）	主にエネルギーのもとになる （きいろ）	主に体の調子を整えるもとになる （みどり）	調味料	アレルギー物資 表示7品目 （卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	エネルギー (kcal) たん白質 (g)
2 月	フレンチトースト　牛乳 れんこんのサラダ 肉団子のスープ	フレンチトーストについて知ろう	牛乳,牛乳(トースト用) まぐろツナ 肉団子(卵,乳不使用)	食パン,バター,上白糖,プリンの素 マヨネーズ	れんこん,きゅうり,人参,コーン キャベツ,玉ねぎ,人参,枝豆 マッシュルーム	がらスープ,薄口しょうゆ,塩 白ワイン,ブイヨン,こしょう	牛乳(乳) 食パン(小麦,乳) バター(乳) 肉団子(小麦)	596 20.0
3 火	文化の日(祝日)							
4 水	黒糖パン,チョコクレープ　牛乳 豚肉のマーマレード煮 大豆のカリカリサラダ きのこスープ	11月生まれのお友達をお祝いしよう♪	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	ミルクパン,チョコクレープ(小麦,乳,卵不使用) マーマレード,かたくり粉	おろしにんにく キャベツ,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,ほうれん草,エリンギ,しめじ,マッシュルーム	トマトケチャップ,ウスターソース 酒,濃口しょうゆ 和風ドレッシング がらスープ,ブイヨン,塩,薄口	牛乳(乳) 黒糖パン(小麦,乳)	661 27.7
5 木	ごはん　牛乳 カレーうどん キャベツのレモン和え	カレーうどんについて知ろう	牛乳 牛肉,かまぼこ ちりめんじゃこ	ごはん うどん麺,カレールウ 上白糖	キャベツ,玉ねぎ,人参,葉ねぎ キャベツ,きゅうり,人参	かつおだし,酒,ウスターソース 濃口しょうゆ,みりん,カレー粉 レモン汁,酢,塩,濃口しょうゆ	牛乳(乳) うどん麺（小麦） カレールウ(小麦)	592 19.7
6 金	ごはん　牛乳 とりのから揚げ ごぼうサラダ みそ汁	＜いい歯の日＞よくかんで食べよう	牛乳 鶏もも肉 まぐろツナ 厚揚げ,みそ	ごはん 揚げ油,片栗粉,薄力粉 ごま,マヨネーズ,三温糖	おろしにんにく ごぼう,人参,きゅうり,コーン ほうれん草,玉ねぎ,人参,えのき	塩,こしょう,薄口しょうゆ 濃口しょうゆ,みりん 煮干し(出し),みりん	牛乳(乳) 薄力粉(小麦)	717 24.7
9 月	黒糖パン　牛乳 ハンバーグ 野菜ソテー ポテトスープ	図書コラボ給食「ハンバーグハンバーグ」	牛乳 ハンバーグ(卵,乳不使用) ウィンナー	黒糖パン サラダ油 じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,人参,コーン ほうれん草,玉ねぎ,人参,おろしにんにく	ウスターソース,赤ワイン デミグラスソース,トマトケチャップ ガーリックパウダー,ブイヨン,塩,こしょう がらスープ,ブイヨン,白ワイン,薄口	牛乳(乳) 黒糖パン(小麦,乳) ハンバーグ(小麦)	663 25.8
10 火	ごはん,焼きのり　牛乳 みそラーメン 蒸ししゅうまい	図書コラボ給食「ノラネコぐんだんラーメンやさん」	牛乳,焼きのり 豚肉,かまぼこ,みそ しゅうまい(大)	ごはん ラーメン麺,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし,葉ねぎ きくらげ,おろしにんにく,おろし生姜	白湯スープ,酒,薄口しょうゆ がらスープ,中華スープ	牛乳(乳) ラーメン麺(小麦) 白湯スープ(小麦,乳) しゅうまいの皮(小麦)	576 23.4
11 水	ミルクパン,りんごタルト　牛乳 こまったさんのシチュー えびサラダ	図書コラボ給食「こまったさんのシチュー	牛乳 鶏肉 むきえび	ミルクパン,りんごタルト(小麦,卵,乳不使用) じゃがいも, サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,いんげん おろしにんにく,カットトマト キャベツ,人参,きゅうり,コーン	がらスープ,塩,こしょう,ブイヨン,ケチャップ 中濃ソース,赤ワイン,みりん,カレー粉 フレンチドレッシング	牛乳(乳) ミルクパン(小麦,乳) えび	694 23.2
12 木	ごはん　牛乳 酢どり けんちん汁	図書コラボ給食「にくのくいーん」	牛乳 鶏肉 豆腐	ごはん かたくり粉,揚げ油,三温糖 ごま油 里芋,サラダ油	おろしにんにく,おろし生姜,玉ねぎ 人参,たけのこ,ピーマン,干椎茸 大根,人参,ごぼう,干椎茸,板こんにゃく,ねぎ	濃口しょうゆ,酒 中華スープ,トマトケチャップ かつお節(だし),だし昆布,淡口,酒,塩	牛乳(乳)	642 21.3
13 金	ごはん　牛乳 ビーフカレー フルーツ和え	図書コラボ給食「きょうのごはん」	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも,カレールウ,サラダ油 カクテルゼリー(卵,乳不使用) ナタデココ	玉ねぎ,人参,おろしにんにく りんごピューレ,枝豆 黄桃缶,パイン缶,みかん缶,バナナ	トマトケチャップ,ウスターソース 赤ワイン,ブイヨン,こしょう,カレー粉	牛乳(乳) カレールウ(小麦)	647 19.2
15 日	フリー参観デー　（おにぎりをもってきましょう）							
16 月	ふりかえ休日							
17 火	ガパオライス(ごはん)　牛乳 ガパオライス(肉炒め) もち麦とトマトのスープ みかん	ガパオライスについて知ろう	牛乳 鶏ひき肉,大豆 ウィンナー,大豆	麦ごはん ナンプラー,三温糖,ごま油 もち麦,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,ピーマン,パプリカ,しめじ おろしにんにく 玉ねぎ,人参,白菜,カットトマト,おろしにんにく みかん	オイスターソース,薄口しょうゆ,酒 みりん,こしょう,バジル粉 トマトピューレ,ケチャップ,ブイヨン,赤ワイン がらスープ,塩,こしょう,ブイヨン	牛乳(乳)	579 20.5
18 水	ミルクパン　牛乳 鶏肉のエスニカン シーフードサラダ ソフールヨーグルト	カルちゃん給食です（カルシウムたっぷり献立）	牛乳 鶏肉, 牛乳,白いんげんピューレ,スキムミルク かにかま,えび ソフールヨーグルト	ミルクパン じゃがいも, バター,薄力粉,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム キャベツ,きゅうり, 人参, コーン	がらスープ, ブイヨン,白 ワイン カレー粉,塩,こしょう,パセリ粉 コールスロードレッシング	牛乳,バター(乳) ミルクパン(小麦,乳) ヨーグルト,スキムミルク(乳) 薄力粉(小麦),えび	701 26.2
19 木	ごはん　牛乳 あじの利休焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	「まごはやさしい」について知ろう	牛乳 あじ ひじき,油揚げ,大豆 厚揚げ,みそ	ごはん ごま,三温糖 三温糖,サラダ油 さつまいも	人参,つきこんにゃく 玉ねぎ,人参,えのき,小ねぎ	酒,濃口しょうゆ,みりん 濃口しょうゆ,みりん,酒 煮干し(出し),酒	牛乳(乳)	608 25.4
20 金	シシリアンライス　牛乳 (焼肉・ゆで野菜) ABCスープ 型抜きチーズ	シシリアンライスを味わおう ハッピーにんじん	牛乳 牛肉,赤だしみそ 鶏肉 型抜きチーズ(ポケモン)	ごはん,1食マヨネーズ(卵不使用) 三温糖,サラダ油 アルファベットマカロニ,サラダ油	おろしにんにく・生姜,りんごピューレ 玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン 玉ねぎ,人参,枝豆,白菜 みかん	焼肉のたれ,酒 濃口しょうゆ,みりん 薄口しょうゆ,酒,こしょう がらスープ,ブイヨン,塩	牛乳(乳) マカロニ（小麦） チーズ(乳)	711 26.9
23 月	勤労感謝の日(祝日)							
24 火	ごはん,ふりかけ　牛乳 えび天うどん（具うどん えび天ぷら） 野菜の昆布和え	出しのうま味について知ろう	牛乳 鶏肉,油揚げ,かまぼこ えび天ぷら(卵不使用) 塩昆布	ごはん うどん麺,サラダ油 揚げ油	玉ねぎ,人参,干椎茸,ほうれん草 葉ねぎ 白菜,人参	煮干し(出し)濃口しょうゆ 薄口しょうゆ,酒,塩 薄口しょうゆ	牛乳(乳) うどん（小麦） えび天ぷら(薄力粉,えび)	762 23.1
25 水	食パン,きなこクリーム　牛乳 カレーシチュー マカロニサラダ	小麦粉について知ろう	牛乳 豚肉,白いんげんピューレ ハム	食パン,黒糖きなこクリーム じゃがいも,サラダ油,カレールウ シチュールウ(小麦,乳不使用) マカロニ(エルボ),マヨネーズ	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,枝豆 おろしにんにく キャベツ,人参,きゅうり,コーン	がらスープ,ブイヨン,塩,こしょう カレー粉,赤ワイン,濃口,みりん	牛乳(乳) 食パン(小麦,乳) きなこクリーム(乳) マカロニ,カレールウ(小麦)	660 22.7
26 木	ごはん　牛乳 鶏と大豆のごまがらめ ほうれん草のいそか和え みそ汁	大豆について知ろう	牛乳 鶏肉,大豆,高野豆腐 きざみのり 豆腐,みそ	ごはん かたくり粉,揚げ油,ごま,ごま油,三温糖 さつまいも	玉ねぎ,小松菜,人参 おろしにんにく・おろし生姜 ほうれん草,人参,もやし 玉ねぎ,人参,しめじ,小ねぎ	塩,こしょう,酒 濃口しょうゆ,みりん 濃口しょうゆ 煮干し(出し),酒	牛乳(乳)	651 26.8
27 金	秋の実りご飯　牛乳 蒸しぎょうざ 春雨汁	秋の実りに感謝しよう	牛乳 鶏肉,油揚げ ぎょうざ1こ 鶏ひき肉	ごはん,栗 サラダ油,三温糖 春雨,サラダ油	人参,ごぼう,干椎茸 枝豆,つきこんにゃく 玉ねぎ,人参,干椎茸,ほうれん草,葉ねぎ	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ,酒,みりん かつお節(だし),だし昆布,淡口,酒,塩	牛乳(乳) ぎょうざの皮(小麦)	570 20.6
30 月	ミルクパン　牛乳 白身魚のホワイトソース焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	後片付けをきちんとしよう	牛乳 ホキ,チーズ ハム ウインナー,大豆	ミルクパン ホワイトソース サラダ油	ソテーオニオン キャベツ,きゅうり,人参,コーン ほうれん草,玉ねぎ,人参,カットトマト,おろしにんにく	塩,こしょう,白ワイン ブイヨン,パセリ粉 イタリアンドレッシング トマトピューレ,ブイヨン,塩,がらスープ	牛乳(乳) ミルクパン(小麦,乳) チーズ(乳) ホワイトソース(小麦,乳)	635 28.2

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日