令和8年11月分　給食予定献立表



神河町学校給食センター
（TEL　0790-32-0257）

日	曜日	献立名	使用材料名 血や肉や骨になるもの（あか）	力や熱になるもの（きいろ）	体の調子を整えるもの（みどり）	栄養価 ()内は中学生 エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	★パインパン　ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき　もやしのチャンプル レタスのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ たまご ぶたにく	パン ごま さとう あぶら	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん レタス	641 (783)	30.3 (36.3)
4	水	パン　ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ　いためビーフン とうふとにらのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ とりにく	パン じゃがいも あぶら ビーフン パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし しょうが しいたけ あおねぎ しめじ にら	651 (818)	24.1 (29.5)
5	木	ごはん　ぎゅうにゅう すきやきふうに　とうふナゲット ほうれんそうのかつおあえ　りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ かつおぶし ぎょにくすりみ とうにゅう	ごはん ふ さとう こむぎこ あぶら ゼリー でんぷん	ごぼう にんじん はくさい しいたけ こんにゃく しろねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	679 (779)	26.8 (30.8)
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう さけのおうごんやき　ひじきのにもの さつまいもいりぶたじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう さつまいも マヨネーズ あぶら	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ あおねぎ	651 (779)	28.2 (33.9)
9	月	パン　ぎゅうにゅう ポークチャップ　マカロニとハムのマヨネーズソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	パン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ セロリー	651 (799)	29.5 (35.5)
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい　ショーロンポー あおのりポテト　ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり（ヨーグルト）	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ じゃがいも あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ しいたけ もやし たけのこ しょうが	650 (836)	20.7 (26.9)
11	水	パン　ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ　きゃべつともやしのいためもの オニオンスープ　ラフランスジャム	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ベーコン	パン でんぷん あぶら さとう ジャム	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム レモン	631 (772)	25.2 (30.8)
12	木	★チキンピラフ　ジョア きゃべつメンチカツ　ブロッコリーのサラダ ドレッシング　まめのスープ	ジョア とりにく ウィンナー だいず いんげんまめ ぶたにく	ごはん あぶら ドレッシング こめこ さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー セロリー とうもろこし	646 (759)	24.9 (28.3)
13	金	ごはん　ぎゅうにゅう さんまのごまだれかけ はくさいのたまごとじ にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく ツナ ちくわ たまご かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん ごま	はくさい にんじん エリンギ しめじ あおねぎ	645 (744)	30.4 (34.0)
16	月	ミルクパン(中)　ぎゅうにゅう しっぽくうどん　チーズはんぺんフライ さっぱりいため とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ ぎょにくすりみ ツナ たまご とうにゅう	うどん あぶら さといも さとう ごまあぶら パンこ プリン（ミルクパン）	だいこん にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ しめじ	670 (802)	26.5 (31.6)
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう さばのしおやき　ぶたにくといとこんにゃくのにもの とうふのすましじる	ぎゅうにゅう さば ぶたミンチ とうふ わかめ かまぼこ	ごはん じゃがいも さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ あおねぎ	643 (764)	29.6 (35.2)
18	水	パン　ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ　じゃがいもとブロッコリーのソテー たまごスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご とりにく とうふ	パン さとう でんぷん じゃがいも	にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンさい	637 (780)	27.8 (33.0)
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう ★しかにくのカリンあげ　はくさいのおひたし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが はくさい にんじん ほうれんそう だいこん あおねぎ	637 (755)	30.5 (35.8)
20	金	ポークカレー　ぎゅうにゅう ほうれんそうとソーセージのいためもの みかん	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ぶたにく ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ ほうれんそう みかん	703 (826)	21.5 (24.5)
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう いわしのかぼすレモンに　れんこんのきんぴら そうめんじる　さつまいもスティック	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん あぶら ごま そうめん さつまいも さとう でんぷん	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく えだまめ しいたけ あおねぎ かぼす レモン	644 (765)	25.3 (29.5)
25	水	パン　ぎゅうにゅう オムレツ　アーモンドあえ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず こなチーズ スキムミルク	パン さとう アーモンド じゃがいも でんぷん あぶら	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ	630 (757)	26.3 (30.4)
26	木	ふきよせごはん　ぎゅうにゅう さかなのてんぷら　こまつなのにびたし わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ さわら とうふ かまぼこ わかめ	ごはん くり あぶら こむぎこ さとう でんぷん	にんじん しめじ しいたけ ごぼう えだまめ こまつな もやし えのきだけ あおねぎ	654 (762)	30.0 (34.7)
27	金	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎしおいため　あまからじゃがいも かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら でんぷん じゃがいも さとう マヨネーズ	しろねぎ にんにく レモン かぶ たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	664 (789)	28.2 (33.5)
30	月	こめこパン　ぎゅうにゅう とりにくのあみやき　ツナときゃべつのいためもの かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン なまクリーム	こめこパン こむぎこ マーガリン	きゃべつ にんじん ゆず かぼちゃ たまねぎ パセリ	646 (767)	26.1 (30.2)
					今月の平均	651 (781)	26.9 (31.8)

＊中学校3年生のリスエスト献立には　★＿＿＿＿を引いています。
＊神河町産の食材には＿＿＿＿を引いています。

★今月の献立より

19日(木)・・・食育の日献立

今月のテーマは「地産地消の良さを知る献立」です。
神河町産の食材を使用し、人気の「しか肉のカリン揚げ」を取り入れます。

24日(火)・・・和食の日献立

11月24日は「1(い)1(い)24(日本食)」という語呂合わせから、『和食の日』と制定されています。



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

今月の神河町産

米・米粉・ゆず果汁
里芋・かぶ
人参(19日分)
大根(6日分、19日分)
きゃべつ(16日分以降)