

令和8年11月　給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

日付	献立名	食育の視点 献立のテーマ	主な材料 血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
2（月）	ごはん　牛乳　八宝菜 多菜包子　バンバンジーサラダ	食文化 八宝菜	牛乳　豚肉 えび　多菜包子 ささみフレーク	しょうが　にんじん たまねぎ　はくさい たけのこ　干ししいたけ きゅうり　もやし とうもろこし	米　でんぷん ドレッシング	668 29.4	847 35.9
4（水）	ごはん（かなぎ佃煮）　牛乳 豚肉のしょうが炒め　油揚げのみそ汁	社会性 正しい食器の位置	かなぎ佃煮　牛乳 豚肉　油揚げ 豆腐　わかめ みそ	しょうが　たまねぎ にんじん　ねぎ	米　砂糖	653 27.8	767 31.9
5（木）	ソフトめんミートソース　牛乳 フライドポテト　フレンチサラダ	食品を選択する能力 牛乳	牛乳　豚肉 牛肉	にんにく　トマト にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース ブロッコリー　とうもろこし	ソフトめん　油 砂糖 フライドポテト	691 26.6	825 31.4
6（金）	●○●いい歯の日献立●○● ごはん　牛乳　小鰯梅のカリカリフライ 切り干し大根の和え物　根菜のみそ汁	心身の健康 いい歯の日	牛乳　鶏肉 油揚げ　みそ 小鰯梅の香り揚げ	にんじん　こまつな 切り干し大根　たまねぎ ねぎ　れんこん	米　油 砂糖　ごま さつまいも	650 22.0	766 25.2
9（月）	●○●たまのチャレンジ献立（宇野小）●○● ごはん（味付けのり）　牛乳　ままかりの甘だれ和え きゅうりとわかめの酢の物　麩のすまし汁	食文化 瀬戸内海の食材 （宇野小学校）	のり　牛乳 ツナ　わかめ ままかり米粉付き	きゅうり　キャベツ にんじん　たまねぎ ねぎ　えのきたけ	米　油 砂糖　でんぷん ふ	613 24.3	722 27.9
10（火）	パン（ピオーネジャム）　牛乳 鮭のハニーマスタード焼き　ごぼうサラダ マッシュルームの豆乳ポタージュ	食品を選択する能力 ピオーネ	牛乳　鮭 ベーコン　豆乳	にんじん　キャベツ ごぼう　とうもろこし たまねぎ　マッシュルーム	パン　ジャム はちみつ　砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	670 31.6	805 37.8
11（水）	連島ごぼうごはん　牛乳　鶏肉の金山寺みそだれかけ れんこんのきんぴら　かみなり汁	食文化 地場産物のいいところ	鶏肉　牛乳 みそ　平天 豆腐	しょうが　にんじん さやいんげん　れんこん だいこん　ねぎ ごぼう	米　砂糖 こんにゃく　油	608 25.1	725 29.2
12（木）	●○●おさかなパクパクデー●○● 肉ごぼううどん　牛乳 ガラエビとさつまいもの甘辛和え　こぶ和え	食品を選択する能力 ガラエビ	牛乳　豚肉 ガラエビでん粉付き 塩昆布	しょうが　にんじん たまねぎ　白ねぎ ごぼう　キャベツ もやし	うどん　さつまいも 油　砂糖	643 26.6	759 30.9
13（金）	冬瓜入りカレーライス　牛乳 海藻サラダ　プリン（アレルゲンなし）	食品を選択する能力 冬瓜	牛乳　豚肉 ツナ　わかめ 昆布　茎わかめ 赤桜草　白杉のり	しょうが　にんじん にんじん　たまねぎ トマト　キャベツ 冬瓜	米　じゃがいも 砂糖　油 プリン（アレルギー対応）	678 21.5	792 24.7
16（月）	ごはん　牛乳　鶏肉の梅風味焼き いんげんのごま和え　みそけんちん汁	社会性 はしの持ち方	牛乳　鶏肉 豆腐　みそ	うめ　にんじん さやいんげん　だいこん ねぎ　しめじ ごぼう	米　ごま 砂糖　こんにゃく 油	640 26.9	755 31.1
17（火）	パン　牛乳　ハンバーグのきのこソースかけ コールスローサラダ　マセドアンスープ	社会性 食事のマナー	牛乳　ハンバーグ 鶏肉	えのきたけ　マッシュルーム にんじん　キャベツ とうもろこし　たまねぎ	パン　砂糖 ドレッシング　じゃがいも	608 26.1	736 31.1
18（水）	親子丼　牛乳 カレー風味のパリパリ小魚　白菜の煮びたし	心身の健康 規則正しい生活	牛乳　鶏肉 たまご　高野豆腐 かえり　平天	にんじん　たまねぎ ねぎ　干ししいたけ はくさい	米　じゃがいも こんにゃく　砂糖	648 27.8	764 32.3
19（木）	みそラーメン　牛乳　ミニ肉まん ツナの中華サラダ	心身の健康 運動と骨づくり	牛乳　豚肉 みそ　肉まん ツナ	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ もやし　ねぎ とうもろこし　メンマ チンゲンサイ	中華めん　ドレッシング	613 28.6	772 35.0
20（金）	●○●和食の日献立●○● ごはん　牛乳　鱈の甘辛和え おかか和え　さつまいものみそ汁	食文化 和食の日	牛乳　鱈 かつおぶし　油揚げ みそ	にんじん　もやし ほうれんそう　たまねぎ ねぎ	米　油 砂糖　さつまいも	635 24.9	749 28.7
24（火）	フィッシュバーガー（パン　ホキフライ ボイル野菜　ノンエッグタルタルソース） 牛乳　コーンスープ	感謝の心 感謝して食べよう	牛乳　ホキフライ 鶏肉	にんじん　キャベツ たまねぎ　とうもろこし	パン　油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも	635 24.9	761 29.6
25（水）	ごはん　牛乳　鯖のみりん干し しそひじき和え　じゃがいものみそ汁	食品を選択する能力 魚のパワー	牛乳　しそひじき 鶏肉　油揚げ みそ 鯖のみりん干し	にんじん　キャベツ もやし　たまねぎ ねぎ	米　じゃがいも	672 28.6	793 33.2
26（木）	ソフトめんハッシュドビーフソース 牛乳　イタリアンサラダ	心身の健康 食べる前の換気	牛乳　豚肉 ささみフレーク	にんにく　トマト にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース キャベツ　赤ピーマン とうもろこし	ソフトめん　ドレッシング	613 27.9	731 32.9
27（金）	ごはん　牛乳　えびのチリソース和え キャベツのごまだれ和え　春雨スープ	食事の重要性 苦手な食べ物	牛乳　豚肉 えびのフリッター	白ねぎ　にんにく しょうが　にんじん キャベツ　きゅうり たまねぎ　ねぎ 干ししいたけ	米　油 砂糖　ごま 春雨	680 23.8	803 27.5
30（月）	キムたく丼　牛乳　湯葉のすまし汁 りんごゼリー	感謝の心 食事をおいしくする 言葉	牛乳　豚肉 湯葉　わかめ	にんじん　にら 白菜キムチ　たくあん たまねぎ　ねぎ えのきたけ	米　砂糖 油　でんぷん ゼリー	621 21.9	723 25.1

地場産物を知る週間

※この献立は予定のため、変更することがあります。