



# 11月 こんだて表(小学校)



令和8年度 淡川市北部学校給食共同調理場

|                | 主食               | の飲み物                | おかず・その他                                                        | 〔あか〕体になる                                           |                  | 〔みどり〕体の調子を整える                        |                                                                              | 〔きいろ〕熱や力になる                         |                                 | 熱量kcal<br>たんぱく<br>質(g)<br>脂質(g) |
|----------------|------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                |                  |                     |                                                                | たんぱく質                                              | 無機質              | カロテン                                 | ビタミン・食物繊維                                                                    | 炭水化物                                | 脂肪                              |                                 |
| 2月             | バックうどん           | 牛乳                  | 焼きまんじゅう〔群馬県の郷土料理〕<br>蒸し鶏とひじきのサラダ<br>里山肉うどん汁                    | ●ぶたにく<br>とりにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし           | 牛乳<br>ひじき        | にんじん                                 | えだまめ れんこん<br>●キャベツ ●だいこん<br>●はくさい ●ねぎ<br>しいたけ なめこ<br>えのきだけ                   | うどん<br>すまんじゅう<br>さといも<br>さとう        | ノンエッグマヨ<br>ネーズ<br>こま            | 635<br>25.8<br>2.8              |
| 読書週間コラボ・おはなし給食 |                  |                     |                                                                |                                                    |                  |                                      |                                                                              |                                     |                                 |                                 |
| 4水             | 丸パン横切り           | ジョア<br>(ストロ<br>ベリー) | デミグラスハンバーグ <『ハンバーガーボーイ』><br>コーンサラダ<br>ミネストローネ <『にわか魔女のタマユラさん』> | とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>だいず                        | 乳酸菌飲料            | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>パセリ         | たまねぎ コーン<br>●キャベツ にんにく<br>●だいこん しめじ                                          | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう          | あぶら<br>ドレッシング                   | 586<br>23.0<br>2.5              |
| 北海道の郷土料理       |                  |                     |                                                                |                                                    |                  |                                      |                                                                              |                                     |                                 |                                 |
| 5木             | ごはん<br>(おかからりかけ) | 牛乳                  | 子持ちししゃもフリッター<br>うま煮<br>どさんこ汁                                   | ●ぶたにく なんと<br>とりにく ししゃも<br>こうやどうふ<br>あぶらあげ<br>かつおぶし | 牛乳<br>あおのり       | にんじん                                 | ごぼう ●だいこん<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ コーン<br>●キャベツ ●ねぎ<br>しいたけ こんにゃく                | ごはん<br>さといも<br>じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ | あぶら<br>こまあぶら<br>バター             | 644<br>28.1<br>2.4              |
| 6金             | 小ココアパン           | 牛乳                  | パリツォーネ<br>ペンのトマトソース和え<br>いかボールスープ                              | とりにく<br>ベーコン<br>いか たら<br>だいず                       | 牛乳               | にんじん<br>トマト<br>いんげん<br>パセリ           | にんにく たまねぎ<br>●キャベツ コーン<br>しめじ えのきだけ                                          | パン<br>ペンネ<br>こむぎこ<br>じゃがいも          | あげあぶら<br>あぶら                    | 694<br>26.9<br>2.4              |
| 9月             | ごはん              | 牛乳                  | ぎょうざ (2個)<br>にら肉炒め<br>スープトッポギ                                  | ●ぶたにく<br>とりにく<br>なんと                               | 牛乳               | にんじん<br>にら                           | にんにく しょうが<br>●キャベツ ●はくさい<br>たまねぎ ●ねぎ もやし<br>ただけのこ はくさいキムチ<br>えのきだけ           | ごはん<br>こむぎこ<br>トッポギ<br>さとう          | あぶら                             | 629<br>26.3<br>2.6              |
| 長崎県の郷土料理       |                  |                     |                                                                |                                                    |                  |                                      |                                                                              |                                     |                                 |                                 |
| 10火            | ごはん              | 牛乳                  | あじの磯辺フライ<br>長崎サラダ<br>いりやき                                      | とりにく あじ<br>いか たら<br>ちくわ<br>とうふ                     | 牛乳<br>あおのり       | にんじん<br>にら                           | きゅうり コーン<br>●キャベツ ●レタス<br>●だいこん たまねぎ<br>しょうが ごぼう<br>●はくさい ●ねぎ<br>えのきだけ こんにゃく | ごはん<br>さうらどん<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう  | あげあぶら<br>あぶら<br>ドレッシング          | 646<br>30.0<br>2.2              |
| 11水            | 背割れ<br>コッペパン     | 牛乳                  | オムレットマトソースかけ<br>(▲ミートボールマトソースかけ)<br>ツナサンドの具 ラビオリスープ            | とりにく<br>たまご<br>ツナ                                  | 牛乳               | にんじん<br>トマト<br>パセリ                   | にんにく たまねぎ<br>●キャベツ きゅうり<br>●だいこん ●はくさい<br>りんご                                | パン<br>ラビオリ<br>じゃがいも<br>さとう          | あぶら<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ           | 612<br>25.9<br>2.6              |
| 12木            | ごはん              | 牛乳                  | 海藻サラダ<br>秋野菜カレー<br>ぶどうゼリー                                      | とりにく                                               | 牛乳<br>かいそう       | にんじん                                 | にんにく しょうが<br>たまねぎ れんこん<br>えだまめ ●キャベツ<br>●だいこん もやし<br>しめじ                     | ごはん<br>さつまいも<br>ゼリー                 | あぶら<br>ドレッシング                   | 646<br>19.0<br>2.7              |
| 世界の料理「フランス」    |                  |                     |                                                                |                                                    |                  |                                      |                                                                              |                                     |                                 |                                 |
|                | ソフト<br>フランス      | 牛乳                  | チキンフリカッセ<br>フレンチサラダ<br>ガルビュール                                  | とりにく<br>ベーコン<br>ツナ<br>ひよこまめ                        | 牛乳<br>クリーム       | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ                | にんにく たまねぎ<br>きゅうり コーン<br>●キャベツ しめじ<br>エリンギ                                   | パン<br>じゃがいも                         | あぶら<br>オリーブあぶら<br>ドレッシング<br>バター | 615<br>36.0<br>2.3              |
| 16月            | ごはん              | 牛乳                  | さんまの生妻煮<br>肉じゃが<br>ふるさと汁                                       | ●ぶたにく さんま<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>とうふ ちくわ             | 牛乳               | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう               | たまねぎ ●ねぎ<br>●だいこん まいたけ<br>こんにゃく                                              | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                 | あぶら                             | 650<br>28.9<br>2.8              |
| 17火            | ごはん              | 牛乳                  | しぶせんシュウマイ (2個)<br>韓国風焼き肉<br>わかめスープ                             | ●ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ                              | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>ピーマン                         | しょうが にんにく<br>たまねぎ ●キャベツ<br>●だいこん ●ねぎ<br>しいたけ えのきだけ<br>こんにゃく                  | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう           | ごまあぶら<br>こま                     | 657<br>29.2<br>2.3              |
| 18水            | ゆめロール            | 牛乳                  | ハムチーズピカタ (▲チキンナゲット)<br>こんにゃくサラダ<br>ポークビーンズ                     | ●ぶたにく<br>たまご<br>ハム ツナ<br>だいず                       | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト<br>ピーマン<br>パセリ | ●キャベツ にんにく<br>たまねぎ エリンギ<br>こんにゃく                                             | パン<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら<br>ドレッシング                   | 664<br>28.2<br>1.9              |
| 19木            | ごはん              | 牛乳                  | こぎつねごはんの具<br>こしね汁〔群馬県の郷土料理〕<br>◆焼き芋                            | とりにく<br>こうやどうふ<br>あぶらあげ<br>とうふ ちくわ                 | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう                       | しょうが たまねぎ<br>えだまめ ごぼう<br>●だいこん ●ねぎ<br>●しいたけ こんにゃく                            | ごはん<br>さつまいも<br>さとう<br>でんぶん         | あぶら                             | 621<br>24.4<br>1.9              |
| 20金            | こめっこばん           | 牛乳                  | ハーブチキン<br>かみかみサラダ<br>オートムシチュー                                  | とりにく<br>●ぶたにく<br>ツナ                                | 牛乳<br>クリーム       | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ                  | にんにく コーン<br>だいこん ●はくさい<br>●キャベツ たまねぎ<br>しめじ                                  | パン<br>さつまいも<br>さとう                  | あぶら<br>こまあぶら<br>こま              | 688<br>31.4<br>2.4              |
| 和食の日メニュー       |                  |                     |                                                                |                                                    |                  |                                      |                                                                              |                                     |                                 |                                 |
| 24火            | さくらごはん           | 牛乳                  | にしんの甘露煮<br>いりどり<br>麴のみそ汁                                       | にしん とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>かまぼこ                   | 牛乳               | にんじん<br>いんげん                         | れんこん ●だいこん<br>だけのこ もやし ●ねぎ<br>たまねぎ ●はくさい<br>しいたけ こんにゃく                       | ごはん<br>ふ<br>さとう                     | あぶら                             | 583<br>28.9<br>2.9              |
| 25水            | スパゲッティ           | 牛乳                  | ごぼうサラダ<br>トンノロッソパスタソース<br>☆ヨーグルト                               | とりにく<br>ツナ<br>かつおぶし                                | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>トマト<br>パセリ                   | にんにく たまねぎ<br>えだまめ ●キャベツ<br>きゅうり ごぼう<br>コーン しめじ                               | スパゲッティ<br>さとう                       | あぶら<br>ドレッシング                   | 696<br>32.5<br>1.9              |
| ぐんま・すき焼きの日メニュー |                  |                     |                                                                |                                                    |                  |                                      |                                                                              |                                     |                                 |                                 |
| 26木            | ごはん              | 牛乳                  | えびフライ<br>野菜のおかかあえ<br>すき焼き風煮                                    | えび<br>●ぶたにく<br>やさい<br>とうふ<br>かつおぶし                 | 牛乳               | にんじん<br>ほうれんそう                       | ●キャベツ もやし<br>しょうが ●ねぎ<br>●はくさい ●しいたけ<br>えのきだけ こんにゃく                          | ごはん<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう           | あげあぶら<br>あぶら                    | 643<br>29.6<br>1.6              |
| 27金            | バック<br>ラーメン      | 牛乳                  | ピザまん<br>チキンの塩ナムル<br>味噌バターラーメンスープ                               | とりにく<br>ぶたにく<br>なんと                                | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな<br>トマト        | たまねぎ ●だいこん<br>にんにく しょうが<br>●キャベツ もやし<br>メンマ コーン ●ねぎ                          | ちゅうかめん<br>こむぎこ<br>さとう               | あぶら<br>ドレッシング<br>バター            | 616<br>25.3<br>3.4              |
| 30月            | ごはん              | 牛乳                  | じゃがいもサラダ<br>ハヤシソース<br>◆みかん                                     | ●ぶたにく<br>ツナ                                        | 牛乳               | にんじん<br>トマト                          | にんにく たまねぎ<br>●キャベツ コーン<br>グリーンピース<br>しめじ みかん                                 | ごはん<br>じゃがいも                        | あぶら<br>ドレッシング                   | 686<br>22.7<br>2.5              |

●は淡川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲は卵アレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。  
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。

※栄養価は、1人前分を基準として計算しています。

## 10日(火) 長崎県の郷土料理

・いりやき：鶏肉や魚をメインに、野菜、こんにゃく、豆腐などを入れて作る寄せ鍋です。

## 13日(金) 世界の料理「フランス」

・チキンのフリカッセ：鶏肉を焼き、炒めたたまねぎやきのこを、白ワインや生クリームで煮込んだ料理です。  
・ガルビュール：キャベツや豆、根菜類、肉を煮込んだ伝統的なスープです。