



11月 こんだて表 (小学校)



令和8年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		おつりよう 無量(%)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんぱく質・炭水化物	脂肪	
2月	おはなし給食〜ドリトル先生航海記「シュガー揚げパン」			ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ドレッシング	646 22.4 2.3
	シュガー揚げパン	牛乳	コーンサラダ ポークシチュー							
4月	おはなし給食〜14ひきのあさごはん「きのこの豆乳スープ」			とりにく ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	トマト パプリカ アスパラ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ コーン ●しいたけ しめじ ●キャベツ	パン ジャム こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	670 26.3 2.9
	食パン いちごジャム	牛乳	ハンバーグデミソース カラフルサラダ きのこの豆乳スープ							
5月	ごはん	牛乳	焼き餃子（1,2年1個 3年以上2個） （▲白木の葉揚げ） チンゲン菜の塩ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とりにく だいず とうふ	牛乳	サゲソイ にんじん にら	もやし ●キャベツ コーン だいのこ にんにく しょうが ●ねぎ たまねぎ	ごはん こむぎ さとう でんぶん	ドレッシング あぶら こまあぶら	651 27.2 2.3
6月	11月8日は「いい菌の日」かみかみ献立			いわし とりにく さつまあげ とうふ こうやとうふ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ●だいこん ごぼう ●こんにゃく だいのこ れんこん たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	636 29.0 2.4
	ごはん のりふりかけ	牛乳	いわしの生姜煮 筑前煮 高野豆腐のみそ汁							
9月	肉うどん （☆バックうどん）	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪のから揚げ（2個） こんにゃくのおかか煮 肉うどんの汁	ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ さつまあげ かつおぶし	牛乳	にんじん	しいたけ えだまめ ●ねぎ しょうが ●こんにゃく ●だいこん	うどん でんぶん さとう	あげあぶら あぶら	622 27.3 3.7
10月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース ツナじゃが ごまキムチ汁	とうふ とりにく ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ●しらだき ●しいたけ ●ねぎ ●だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こま	646 25.6 3.2
11月	背割りコッペパン	牛乳	ウインナー（1,2年1本 3年以上2本） チリコンカン 米粉のマカロニスープ	ウインナー ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ ●キャベツ ●だいこん	パン ひよこめ レッド・ブドウ えんどうまめ トッポギ	あぶら	653 32.4 3.1
12月	宮崎県の郷土料理「鶏肉のみそころばかし」「バ林汁」			かつお とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ ごぼう ●だいこん たまねぎ ●ねぎ ●こんにゃく ●こんにゃく	ごはん パン こむぎ さとう さといも ゼリー	あげあぶら あぶら	663 29.0 1.7
	ごはん	牛乳	かつおの漁師揚げ（▲赤魚の白醤油焼き） 鶏肉のみそころばかし バ林汁 日向夏ゼリー							
13月	黒パン	牛乳	FMトマトグラタン 花野菜サラダ オータムポトフ ☆ヨーグルト	だいず とりにく ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト アスパラ にんじん	カリフラワー コーン ●キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん しめじ ●はくさい	パン じゃがいも こめ	ドレッシング	672 23.2 2.2
16月	ゆめロール	牛乳	タンドリーチキン 赤城レタスのサラダ 米粉のワフタンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん アスパラ にら	にんにく しょうが ●レタス きゅうり コーン しいたけ たまねぎ ●ねぎ	パン こめ でんぶん	マヨネーズ （たまごぬき） ドレッシング	654 26.0 2.2
17月	ごはん	牛乳	さばの十指みそだれかけ ぎんぴらごぼう ふるさと汁	さば さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ●しいたけ ●こんにゃく ●だいこん ●はくさい ●ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	641 22.8 2.4
18月	とんこつラーメン （☆バックラーメン）	牛乳 ミルメーク	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 しぶせんシューマイ（2個）（▲FM野菜のチヂミ） ヘルシーサラダ とんこつラーメンスープ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん サゲソイ	●たまねぎ もやし ●こんにゃく きゅうり にんにく ●キャベツ ●ねぎ	ラーメン パン でんぶん ミルメーク こむぎ	あぶら ドレッシング	619 24.3 4.4
19月	毎月19日は「食育の日」			ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ もやし ●しらだき ごぼう ●だいこん ●しいたけ ●ねぎ ●りんご ●ズッキーニ ●こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら こま こまあぶら	648 28.0 2.4
	しぶきた丼 （ごはん）	牛乳	しぶきた丼の具 こしね汁 ●赤城のりんご							
20月	丸パン横切り	牛乳	ぐんまの二郎メンチソースかけ （▲FMチキンナゲット） まめまめサラダ 野菜スープ	ぶたにく だいず ベーコン とりにく	牛乳	にら にんじん	えだまめ きゅうり たまねぎ コーン ●キャベツ にんにく ●レタス	パン こむぎ パン でんぶん じゃがいも	こまあぶら あげあぶら ドレッシング	629 26.4 2.8
24月	11月24日は和食の日			ます ぶたにく あぶらあげ かたくちいわし	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ●だいこん えのきだけ ●しらだき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	614 29.6 2.1
	ごはん	牛乳	ますの西京焼き 肉じゃが もやしと油揚げのみそ汁							
25月	メロンパン	牛乳	ごぼうサラダ きのこスパゲティ （▲米粉マカロニの和風きのこソース和え）	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん サゲソイ	にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ ごぼう きゅうり コーン ●キャベツ	パン スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	619 21.7 1.8
26月	カレーライス （麦ごはん）	ジョア （フレンチ）	ツナサラダ 根菜カレー	ぶたにく ツナ	ジョア	にんじん アスパラ	にんにく たまねぎ きゅうり れんこん コーン ●だいこん ●キャベツ	むぎごはん じゃがいも でんぶん こめ	あぶら ドレッシング	632 20.5 2.3
27月	11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」です。茨川の食材をたくさん使います。			たまご ●ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	えのきだけ ●ねぎ ●しいたけ ●しらだき ●はくさい きゅうり ●キャベツ	ごはん さとう	あぶら	611 26.6 2.1
	ごはん	牛乳	厚焼き卵（▲いかステーキ） 梅の香りとえ 赤城のすき焼き							
30月	ミルクパン	牛乳	フライドチキン かむかむ海藻サラダ ミネストローネ	とりにく ウインナー	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん トマト	にんにく きゅうり ●キャベツ コーン セロリ たまねぎ	パン でんぶん じゃがいも トッポギ さとう	あげあぶら あぶら	671 26.2 3.0

☆：業者配送 ◆：配食用手袋 ●：茨川産を使用する予定 ▲は、小麦・乳・卵対応食

FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

◁((()))は、魚の骨には気をつけましょうのマークです。

※栄養価は、1人1食分表で計算しています。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。