令和８年度



# １１月　学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

| 日・曜 | | 献立名 | 赤の食品（体をつくる）<br>たんぱく質・無機質<br>肉・魚・卵など | 緑の食品（体のちょうしをととのえる）<br>ビタミン<br>野菜・くだものなど | 黄の食品（ねつや力になる）<br>炭水化物・脂肪<br>ごはん・パン・めんなど | 栄養量 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | エネルギー（kcal） | 塩分（g） |
| 4 | 水 | ようふうさつまいもごはん<br>ぎゅうにゅう<br>キキのにくだんごのトマトにこみ<br>ひじきとハムのマヨネーズあえ<br>まじょのたっきゅうびん | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご ベーコン<br>ひじき ロースハム | たまねぎ しょうが にんじん<br>あわびたけのしんめ トマト（水煮）<br>セロリ パセリ コーン ほうれんそう | こめ さつまいも バター<br>くろごま でんぷん さとう<br>マヨネーズ しろごま | 小<br>中 | 634<br>821 | 2.0<br>2.4 |
| 5 | 木 | ★SDGs メニュー★ こくとうパン<br>ぎゅうにゅう かぼちゃのコロッケ<br>ゆでブロッコリー かぶとベーコンのスープ<br>14 ひきのかぼちゃ | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう<br>とりにく チーズ たまご<br>しろいんげんまめ ベーコン | かぼちゃ たまねぎ パセリ<br>ブロッコリー かぶ にんじん<br>えのきたけ かぶのは セロリ | パン（くろざとう） こむぎこ<br>パンこ なたねあぶら | 小<br>中 | 654<br>839 | 2.7<br>3.7 |
| 6 | 金 | ★修学旅行先取り献立（京都府、大阪府）★<br>くろまめごはん ぎゅうにゅう<br>にくどうふ ふろふきだいこん<br>あかねこ | ぎゅうにゅう くろまめ<br>ぎゅうにく とうふ<br>みそ きなこ | しろねぎ だいこん<br>しょうが | こめ さとう<br>もちごめ こむぎこ | 小<br>中 | 665<br>883 | 2.0<br>2.7 |
| 9 | 月 | おうさまラーメン ぎゅうにゅう<br>やさいいため<br>みかん<br>ラーメンのおうさま | ぎゅうにゅう なると<br>たまご のり<br>ぶたにく なまあげ | たけのこ ねぎ セロリ しょうが<br>にんにく もやし にんじん<br>コーン こまつな みかん | ちゅうかめん さとう<br>でんぷん ごまあぶら<br>こめあぶら | 小<br>中 | 565<br>718 | 2.0<br>2.7 |
| 10 | 火 | ★SDGs メニュー★<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>マーボーだいこん<br>ほうれんそうのごまあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あかみそ | にんじん たまねぎ しょうが<br>だいこん だいこんのは<br>ほししいたけ ほうれんそう もやし | こめ こめあぶら<br>さとう でんぷん しろごま | 小<br>中 | 561<br>711 | 1.8<br>2.4 |
| 11 | 水 | ひじきとこうやどうふのおすし<br>ぎゅうにゅう けんちんじる<br>くきわかめのいためもの | ぎゅうにゅう ひじき<br>こおりどうふ とうふ とりにく<br>くきわかめ さつまあげ | にんじん ごぼう ほししいたけ<br>だいこん こんにゃく れんこん<br>ねぎ たけのこ さやいんげん | こめ さとう しろごま<br>ごまあぶら こめあぶら | 小<br>中 | 553<br>700 | 3.1<br>4.1 |
| 12 | 木 | ★今月のみそ汁★<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのかばやき こふきいも<br>11 月のみそしる りんご | ぎゅうにゅう いわし<br>わかめ あぶらあげ みそ | パセリ たまねぎ<br>にんじん えのきたけ<br>ほうれんそう りんご | こめ でんぷん なたねあぶら<br>さとう しろごま<br>じゃがいも さつまいも | 小<br>中 | 657<br>835 | 2.2<br>3.1 |
| 13 | 金 | ★世界の料理（メキシコ）★<br>メキシカンピラフ ぎゅうにゅう<br>エンチラーダ<br>ポソレ | ぎゅうにゅう ウインナー<br>とりにく きんときまめ<br>チーズ だいず | にんにく にんじん たまねぎ<br>ピーマン コーン トマト（缶）<br>セロリ かぶ レモン | こめ オリーブあぶら<br>トルティーヤ（こむぎこ） | 小<br>中 | 678<br>868 | 2.4<br>3.2 |
| 16 | 月 | ごはん（児童が育てたお米） ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>ほうれんそうとはくさいのおひたし | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ だいず かつおぶし | たまねぎ にんじん しめじ<br>しらたき さやいんげん<br>ほうれんそう はくさい | こめ じゃがいも<br>こめあぶら さとう | 小<br>中 | 568<br>767 | 1.3<br>1.8 |
| 17 | 火 | チキンライス ぎゅうにゅう<br>さけのクリームソースに<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく さけ<br>だっしふんにゅう<br>しろいんげんまめ ヨーグルト | たまねぎ にんじん<br>あわびたけのしんめ コーン<br>パセリ はくさい しめじ セロリ | こめ おおむぎ<br>バター こむぎこ | 小<br>中 | 667<br>819 | 2.3<br>3.0 |
| 18 | 水 | ★郷土料理（東広島市）★<br>ざっこくごはん ぎゅうにゅう びしゅなべ<br>きりぼしだいこんのすのもの みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく しらすぼし | はくさい たまねぎ にんじん しらたき<br>もやし しめじ しろねぎ ピーマン<br>きりぼしだいこん こまつな みかん | こめ ざっこく<br>さとう しろごま | 小<br>中 | 573<br>726 | 1.1<br>1.5 |
| 19 | 木 | ★食育の日・SDGs メニュー★<br>よしわまい ぎゅうにゅう こんぶのつくだに<br>まんさくのホイルやき みぞれじる | ぎゅうにゅう<br>こんぶ かつおぶし<br>しいら（まんさく） なまあげ | にんじん ピーマン たまねぎ<br>えのきたけ レモン だいこん<br>ごぼう こんにゃく だいこんのは | こめ しろごま<br>さとう マヨネーズ<br>さといも でんぷん | 小<br>中 | 599<br>752 | 1.7<br>2.2 |
| 20 | 金 | ★お誕生日メニュー・SDGs メニュー★<br>ちゅかどんぶり ぎゅうにゅう<br>ツナサラダ スイートポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えび うずらたまご<br>かまぼこ まぐろのみずに<br>たまご なまクリーム | たまねぎ にんじん はくさい<br>しめじ しょうが セロリ<br>だいこん だいこんのは | こめ おおむぎ ごまあぶら<br>でんぷん べにばなあぶら<br>さとう さつまいも バター | 小<br>中 | 677<br>868 | 2.8<br>3.8 |
| 24 | 火 | ★和食の日献立★<br>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのもみじやき<br>れんこんのきんぴら まいたけのすましじる | ぎゅうにゅう とりにく<br>さつまあげ とうふ<br>わかめ ふ | にんじん こんにゃく<br>れんこん たまねぎ<br>まいたけ みつば | こめ マヨネーズ<br>こめあぶら さとう<br>しろごま | 小<br>中 | 625<br>779 | 1.6<br>2.1 |
| 25 | 水 | きのこのハヤシライス ぎゅうにゅう<br>ハムとだいずのサラダ<br>りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ロースハム | たまねぎ にんじん まいたけ<br>あわびたけのしんめ なましいたけ<br>さやいんげん にんにく セロリ<br>キャベツ ほうれんそう コーン りんご | こめ おおむぎ じゃがいも<br>こめあぶら バター こむぎこ<br>べにばなあぶら さとう | 小<br>中 | 643<br>824 | 2.2<br>2.7 |
| 26 | 木 | ★セレクト給食★<br>スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう<br>パインサラダ<br>きなこあげパン or ココアあげパン | ぎゅうにゅう ベーコン<br>チーズ きなこ | にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ<br>ピーマン にんにく キャベツ<br>パイン（缶） ほうれんそう | スパゲティ バター さとう<br>べにばなあぶら パン<br>なたねあぶら ココアパウダー | 小<br>中 | 631<br>628<br>805<br>802 | 2.1<br>2.1<br>2.8<br>2.9 |
| 27 | 金 | ★おいしい！広島メニュー・SDGs メニュー★<br>こはん ぎゅうにゅう<br>**ひろしまけんさんてんねんまだいのしおやき**<br>だいこんおろし きりぼしだいこんのにもの<br>きのこじる | ぎゅうにゅう **たい**<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ | だいこん きりぼしだいこん<br>ほししいたけ にんじん こんにゃく<br>さやいんげん なめこ しめじ<br>なましいたけ たまねぎ だいこんのは | こめ こめあぶら<br>さとう じゃがいも | 小<br>中 | 624<br>782 | 2.6<br>3.5 |
| 30 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう すきやきに<br>だいこんとながいものあまずあえ<br>さつまいもスティック | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>やきどうふ ふ あぶらあげ<br>しらすぼし | たまねぎ はくさい にんじん<br>まいたけ しろねぎ<br>だいこん ゆず | こめ はるさめ さとう<br>ながいも さつまいも<br>なたねあぶら | 小<br>中 | 660<br>845 | 1.7<br>2.3 |

**おはなし給食メニュー**

10月27日（火）から11月9日（月）は「読書週間」です。
給食で絵本にちなんだメニューをいただきながら、お話の世界を旅しましょう♪

＊セレクト給食：26日は２種類の揚げパンから、どちらかを選びます。
※【栄養価】上段：「きなこ揚げパン」、下段「ココア揚げパン」を選んだ場合
＊おいしい！広島メニュー：今月の**「おいしい！広島食材」**は、**広島県産の天然真鯛**（27日）です。
＊物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

| １か月の平均摂取量（エネルギー、塩分）※（　）は基準量 | | | |
|---|---|---|---|
| 小学校 | | 中学校 | |
| 624<br>623<br>（650） | 2.0<br>2.0<br>（1.9） | 797<br>797<br>（830） | 2.8<br>2.8<br>（2.4） |