令和8年度



11月献立予定表



廿日市市立宮島小・中学校

今月の献立目標　新米を食べて，秋の収穫を味わい感謝しよう

廿日市市立宮島学校給食センター

日（曜）	献立名	材料名 黄の食品 おもにエネルギーのもと	赤の食品 おもに体をつくるもと	緑の食品 おもに体の調子を整えるもと		野菜の量（g）	栄養量 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
2（月）	ごはん ちくぜんに だいこんとながいも のあまずあえ りんご　牛乳 おはなし給食	こめ　ごまあぶら きびざとう　ながいも	とりにく　なまあげ あぶらあげ　牛乳	れんこん　たけのこ にんじん　こんにゃく ほししいたけ　さやいんげん だいこん　りんご	小	97	605	1.2
					中	131	775	1.6
4（水）	ごはん　カレーちりめん だいずのいそに はくさいのごまずあえ 牛乳	こめ アーモンド　きびざとう こめあぶら　ごま	しらすぼし　ひじき なまあげ　だいず とりにく　ちくわ　牛乳	にんじん　こんにゃく ごぼう　さやいんげん はくさい　こまつな	小	85	613	1.7
					中	115	783	2.3
5（木）	チーズフォカッチャ スープスパゲッティ だいこんとりんごのサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブあぶら こむぎこ　きびざとう こめあぶら	ぶたにく　ベーコン なまクリーム チーズ　スキムミルク 牛乳	たまねぎ　しめじ　にんじん コーン　チンゲンサイ にんにく　だいこん　りんご	小	116	586	2.3
					中	157	743	3.2
6（金）	いわしのかばやきどんぶり こまつなとえのきのおひたし みぞれじる 牛乳	こめ　おおむぎ でんぷん　なたねあぶら きびざとう　ごま こめあぶら	いわし　とりにく とうふ　牛乳	しょうが　こまつな　もやし えのきたけ　にんじん ごぼう　ほししいたけ こんにゃく　ねぎ　だいこん	小	108	641	2.0
					中	146	825	2.5
9（月）	セルフおむすび すきやき わふうサラダ 牛乳 おはなし給食	こめ　ごま きびざとう　こめあぶら	のり　ぶたにく やきどうふ　しらすぼし 牛乳	こまつな　たまねぎ いとこんにゃく　しろねぎ にんじん　はくさい ねぎ　コーン　だいこん	小	161	559	1.6
					中	217	707	2.1
10（火）	チキンライス キッシュ ブロッコリー ABCスープ　牛乳	こめ　おおむぎ こめあぶら　バター じゃがいも　マカロニ	とりにく　チーズ たまご　なまクリーム ウインナー　ひよこまめ 牛乳	たまねぎ　コーン パセリ　ブロッコリー にんにく　えのきたけ にんじん　チンゲンサイ	小	116	683	2.7
					中	157	879	3.6
11（水）	さといもごはん さばのしおやき だいこんおろし かきたまじる　牛乳	こめ　さといも きびざとう　でんぷん	あぶらあげ　さば とうふ　もずく たまご　牛乳	にんじん　ほししいたけ だいこん　たまねぎ みつば	小	79	572	2.5
					中	107	725	3.2
12（木）	チーズパン ポトフ りっちゃんのサラダ れんこんチップス　牛乳	パン（バター　さとう） じゃがいも　オリーブあぶら きびざとう　なたねあぶら	（チーズ　たまご） とりにく　こんぶ　ハム かつおぶし　牛乳	たまねぎ　にんじん はくさい　かぶ かぶのは　キャベツ トマト　コーン　きゅうり れんこん	小	173	635	2.8
					中	234	812	3.8
13（金）	チャンポンめん ひじきのごまマヨネーズ サーターアンダギー 牛乳	ちゅうかそば　でんぷん ごまあぶら　きびざとう マヨネーズ　ごま こむぎこ　くろざとう なたねあぶら	ぶたにく　いか　えび ひじき　まぐろのみずに スキムミルク　たまご 牛乳	たまねぎ　にんじん キャベツ　もやし ねぎ　ごぼう こまつな	小	100	649	3.4
					中	135	830	4.6
16（月）	こぎつねずし はちみつかぼちゃ はくさいのいために 牛乳	こめ　さとう　きびざとう ごま　はちみつ　バター ごまあぶら	しらすぼし　あぶらあげ なまあげ　とりにく 牛乳	にんじん　さやいんげん かぼちゃ　はくさい こんにゃく　しめじ	小	152	614	2.6
					中	205	783	3.4
17（火）	【日本味めぐりの旅】 だいずこんぶごはん さけのチャンチャンやき ほっかいどうまんさいみそしる 牛乳 北海道	こめ　ごま　きびざとう バター　じゃがいも	こんぶ　さけ　みそ だいず　牛乳	えのきたけ　エリンギ たまねぎ　にんじん コーン　さやいんげん	小	66	608	2.3
					中	89	777	2.9
18（水）	【おいしい！広島献立】 ごはん あまごのからあげ キャベツのゆかりあえ だんごいりごじる　牛乳 地域の恵みにありがとう！	こめ　でんぷん なたねあぶら　しらたまもち	あまご　だいず　みそ 牛乳	キャベツ　はくさい　しそ こんにゃく　にんじん まいたけ　ねぎ	小	62	588	1.7
					中	84	751	2.2
19（木）	チキンストロガノフ ごぼうのサラダ りんご　牛乳	こめ　おおむぎ じゃがいも　バター こむぎこ　こめあぶら きびざとう　ごま	とりにく　なまクリーム まぐろのみずに　牛乳	たまねぎ　にんじん しめじ　ごぼう　こなつな りんご	小	131	664	1.9
					中	177	852	2.5
20（金）	ソースかつどん さんしょくなます けんちんじる 牛乳	こめ　こむぎこ パンこ　なたねあぶら きびざとう　さといも ごまあぶら	ぶたにく　たまご わかめ　しらすぼし とうふ　牛乳	キャベツ　だいこん にんじん　ごぼう こんにゃく　ねぎ	小	115	720	2.2
					中	155	928	3.3
24（火）	【和食の日献立】 ごはん さわらのてりやき　ゆでさつまいも チンゲンサイのおひたし のっぺいじる　牛乳	こめ　きびざとう でんぷん　ごま さつまいも　さといも こめあぶら	さわら　わかめ かつおぶし　たまご あぶらあげ　牛乳	チンゲンサイ　もやし こんにゃく　だいこん にんじん　ねぎ	小	85	641	1.9
					中	115	821	2.7
25（水）	【ひろしま給食メニュー】 ふわふわどんぶり かみってる！GoGoいため みかん　牛乳	こめ　おおむぎ きびざとう　でんぷん ごまあぶら　ごま	とうふ　ぶたにく たまご　さつまあげ みそ　牛乳	にんじん　たまねぎ なましいたけ　しょうが ねぎ　ごぼう こんにゃく　みかん	小	107	712	2.3
					中	144	917	3.1
26（木）	フルーツサンド ポークビーンズ コーンサラダ 牛乳	パン　さとう じゃがいも　オリーブあぶら きびざとう　こめあぶら	なまクリーム　だいず ぶたにく　牛乳	ももかん　みかんかん パインかん　バナナ たまねぎ　にんじん ブロッコリー　セロリ コーン　キャベツ	小	122	646	2.1
					中	165	825	2.9
27（金）	【おいしい！広島献立】 たいめし あげだしどうふ あかだし　牛乳 地域の恵みにありがとう！	こめ　ごま　でんぷん なたねあぶら さつまいも	たい　とうふ　のり わかめ　みそ 牛乳	しょうが　みつば　だいこん えのきたけ　たまねぎ にんじん　ねぎ	小	64	699	2.2
					中	86	899	3.1
30（月）	ごはん おでん ほうれんそうとだいずのおひたし みかん　牛乳	こめ　じゃがいも きびざとう	とりにく　たまご ちくわ　だいず わかめ　かつおぶし 牛乳	だいこん　にんじん こんにゃく　ほうれんそう みかん	小	80	620	2.5
					中	108	792	3.3

※都合により献立内容を変更する場合があります。※（　　）はパンに含まれる材料です。

ひとくちメモ

11月から新米に！



11月の給食からお米が新米になります。今年も新米のおいしさを味わうことができることに感謝したいですね。

◆おはなし給食◆

今回のテーマは「古典と昔話」です。給食時間に図書室の美本先生からクイズや本の紹介があります。また、図書室ではカルタなど楽しいイベントもあるそうです。お楽しみに！



2日（月）　筑前煮

みなさんおなじみの竹取物語は古典の一つです。竹にちなんで、給食では筍を使った筑前煮を出します。

9日（月）　セルフおむすび



昔話「おむすびころりん」にちなんで、セルフおむすびを出します。新米の味をおむすびで味わってくださいね。

◆日本味めぐりの旅◆



17日（火）　北海道の料理

◆大豆昆布ごはん◆

大豆も昆布も北海道でたくさんとれる食材です。昆布はみそ汁のだしをとった後の昆布を活用します。



◆さけのチャンチャン焼き◆

北海道の石狩地方に伝わる郷土料理です。船上で漁師たちが釣ったさけをドラム缶で作った鉄板で焼いて食べたのが始まりといわれています。



◆北海道満載みそ汁◆

北海道産の食材をたっぷり使ったみそ汁です。どれが北海道産かわかりますか？

◆おいしい！広島　第3．4回◆

18日（水）　あまごのから揚げ

「おいしい！広島」の第3回目は，廿日市市吉和産のあまごを使ったから揚げです。今年も自然豊かな清流で育ったおいしいあまごが届きます。骨まで食べられるようにしっかり揚げて作ります。



27日（金）　鯛めし

「おいしい！広島」の第4回目は、広島県産の天然鯛を使った鯛めしです。今年は天然鯛が豊漁だそうです。天然鯛と新米のコラボは、おいしいこと間違いないという感じですね。給食時間に鯛について紹介します。



＊基準量〔小学校〕
エネルギー　６５０キロカロリー
食塩相当量　２．０ｇ未満
野菜の量　１００～１２０ｇ

＊基準量〔中学校〕
エネルギー　８００キロカロリー
食塩相当量　２．５ｇ未満
野菜の量　１２０ｇ