令和8年度　**11月**　給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

日	曜	献立名 主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品	からだの調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱくしつ g
2	月	ごはん	MILK	たまごスープ ぶたキムチ はるまき	牛乳　たまご　とりにく ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ チンゲンサイ　コーン はくさいキムチ　ニラ	米　あぶら　さとう ごまあぶら　かたくりこ　ごま こむぎこ　こめこ　はるさめ	671 794	22.7 27.5
4	水	しょくパン いちごジャム	MILK	☆すいとん ウィンナーのこめこてんぷら（2ほん） おかかあえ	牛乳　とりにく　あぶらあげ ウィンナー カツオブシ	にんじん　だいこん　ながねぎ ﾎｼｼｲﾀｹ ブロッコリー　はくさい　コーン	パン　すいとん（こむぎこ） あぶら　こめこ さとう	595 778	21.9 27.2
5	木	むぎごはん	MILK	☆こえど（さつまいもの）カレー ナムルサラダ げんきヨーグルト	牛乳　とりにく ハム　わかめ ヨーグルト	にんじん　たまねぎ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ もやし　きゅうり	米　おおむぎ　さつまいも あぶら　こむぎこ ごまあぶら　さとう　ごま	647 786	22.2 26.1
6	金	☆かてめし	MILK	たらフライ マカロニサラダ みかん	牛乳　とりにく　あぶらあげ スケソウダラ ハム	にんじん　ごぼう　こんにゃく キャベツ　コーン みかん	米　あぶら　さとう こむぎこ　パンこ マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	622 761	21.9 24.2
9	月	ごはん	MILK	きのこじる ☆けんさんなっとう　たまごやき たくあんのツナマヨあえ	牛乳　とりにく　あぶらあげ なっとう　たまご ツナ	にんじん　はくさい　なめこ えのき　ながねぎ　ｼｮｳｶﾞ きゅうり　たくあん	米　あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	609 759	26.2 32.8
10	火	わかめごはん	MILK	おさかなめんのスープ チキンチキンごぼう コーンポテト	牛乳　ぶたにく　たら あぶらあげ　とりにく わかめ	にんじん　もやし　みずな ｼｮｳｶﾞ　ごぼう コーン　パセリ	米　かたくりこ さとう　あぶら じゃがいも　マーガリン	636 791	22.7 27.9
11	水	コッペパンスライス	MILK	ペンネミートソースあえ いかのマリネサラダ カスタードクリーム	牛乳　ぶたにく　とりにく いか たまご　スキムミルク	にんじん　たまねぎ　トマト ﾆﾝﾆｸ　レタス　キャベツ パプリカ　コーン	パン　ペンネ　あぶら オリーブあぶら　さとう コーンスターチ	603 773	23.8 29.8
12	木	☆しゃくしなごはん	MILK	あじのこうみソースがけ はるさめサラダ ☆おがのまちさんかぼすゼリー	牛乳　ぶたにく メアジ ハム	にんじん　しゃくしなづけ ながねぎ　キャベツ かぼす　りんご	米　あぶら　ごまあぶら　ごま かたくりこ　はるさめ さとう	608 728	21.2 25.6
13	金	じごなうどん	MILK	☆にくうどんじる ☆みそポテト（２こ） のりずあえ	牛乳　ぶたにく　あぶらあげ なると　みそ ツナ　のり	にんじん　たまねぎ　ながねぎ ﾎｼｼｲﾀｹ キャベツ　もやし　ほうれんそう	うどん　あぶら じゃがいも こむぎこ　さとう	602 777	22.8 29.7
16	月	ごはん	MILK	マーボーどうふ ☆けんさんにんじんしゅーまい（２こ） ナムル	牛乳　ぶたにく　とりにく とうふ　みそ さかなすりみ	にんじん　たまねぎ　ﾎｼｼｲﾀｹ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ キャベツ　もやし　こまつな	米　あぶら　ごまあぶら かたくりこ　こむぎこ さとう　ごま	625 752	23.8 28.4
17	火	ごはん あじつけのり	MILK	こまつなのみそしる さばのさいきょうやき ごもくきんぴら	牛乳　あぶらあげ　とうふ みそ　のり ぶたにく　さつまあげ	にんじん　こまつな　ながねぎ れんこん　こんにゃく えだまめ	米　さとう ごまあぶら　あぶら　ごま	632 741	24.6 27.8
18	水	ロールパン	コーヒー MILK	かぼちゃのとうにゅうスープ チキンソテー　オニオンソース コンビネーションサラダ	牛乳　とりにく とうにゅう ハム　チーズ	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ ｼｮｳｶﾞ　レタス　キャベツ きゅうり	パン　あぶら　オリーブあぶら こめこ　さとう	616 780	24.4 30.2
19	木	なめし	MILK	ぶたにくとだいこんのにもの わかさぎフリッター（2ほん） ごま和え	牛乳　ぶたにく　あぶらあげ わかさぎ みそ	にんじん　だいこん　いんげん こまつな　はくさい だいこんな	米　さといも　あぶら　さとう こむぎこ　でんぷん　あぶら すりごま　ねりごま	625 783	21.5 26.2
20	金	カレーピラフ	MILK	メンチカツ ブロッコリーサラダ あきのフルーツゼリーポンチ（ぶどうみかんなし）	牛乳　とりにく　ベーコン ぶたにく ツナ	にんじん　たまねぎ　コーン ピーマン　ブロッコリー キャベツ　ぶどう　みかん　なし	米　あぶら　マーガリン こむぎこ　パンこ イタリアンドレッシング　サイダー	657 790	22.4 26.3
24	火	むぎごはん	MILK	ハヤシシチュー オムレツ コールスローサラダ	牛乳　とりにく　ぶたにく たまご	にんじん　たまねぎ　しめじ セロリー　ﾆﾝﾆｸ キャベツ　きゅうり	米　おおむぎ　じゃがいも あぶら　こむぎこ　さとう コーンドレッシング　ノンエッグマヨネーズ	666 801	23.7 27.6
25	水	ココアあげパン	MILK	はるさめスープ にくだんご（２こ） ほうれんそうソテー	牛乳　とりにく ベーコン	にんじん　キャベツ　ながねぎ ｼｮｳｶﾞ　ﾎｼｼｲﾀｹ　たまねぎ ほうれんそう　コーン	パン　ミルクココア　あぶら はるさめ　ごまあぶら　さとう こむぎこ　パンこ	578 787	21.9 28.8
26	木	とりそぼろとたまごのまぜごはん	MILK	はくさいのみそしる さんまのたつたあげ りんご	牛乳　とりにく　たまご あぶらあげ　みそ さんま	にんじん　いんげん ｼｮｳｶﾞ　はくさい　こまつな たまねぎ　りんご	こめ　さとう　あぶら かたくりこ	601 740	20.8 25.4
27	金	ちゅうかめん	MILK	しょうゆラーメンじる さつまいものカップケーキ わかめサラダ	牛乳　ぶたにく　なると とうにゅう ささみ　わかめ　かまぼこ	にんじん　もやし　ながねぎ メンマ　チンゲンサイ　ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ キャベツ　コーン	ちゅうかめん　あぶら　ごまあぶら ケーキミックス（こむぎ）　さつまいも さとう　しおドレッシング	634 778	22.3 27.3
30	月	ごはん	MILK	☆けんちんじる ☆あじつきチキンカツ のりじゃこ和え	牛乳　とうふ　みそ とりにく のり　じゃこ	にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　ながねぎ こまつな　もやし	米　さといも　あぶら　ごまあぶら こむぎこ　パンこ さとう	620 759	23.8 28.6

＊材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

11月は　彩の国（埼玉県）ふるさと学校給食月間です。郷土料理や地場産物を味わいましょう。
（☆マークがついています。