



11月予定献立表



《今月のめあて》

つくる人に 感謝しよう

令和8年度 11月

給食回数 19 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	ウインナーピラフ 冬野菜のポトフ かつおとポテのマリアナソース みかん	○	レバーソーセージ 豚肉 ベーコン 豚ガラ 鶏ガラ かつお 牛乳	米 米粒麦 油 里芋 でん粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ホールコーン 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース 大根 白菜 ブロッコリー セロリ 生姜 みかん	牛乳の残量 が増えています!! 今年度は牛乳が手つかず で調理場に戻ってくる本数 が多くなっています。 給食に牛乳が出るのは、 カルシウムをしっかりとり てほしいからです。みなさん の体の中に蓄えられるカル シウム量は小学生の頃 から急激に増え、20歳頃ま でにほぼ決まります。この 大切な時期に毎日カルシ ウムをとることで、丈夫な 体がつくれます。 給食時間、「いただきます」 の挨拶後、必ず牛乳にスト ローをさして、少しでも飲め る環境づくりをしていきま しょう。 
4	水	わかめうどん 信田煮 チーズベーコンパンケーキ	○	鶏肉 わかめ かつお節 昆布 油揚げ チーズ 卵 牛乳 ベーコン	うどん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 小麦粉 パター	玉ねぎ にんじん 長ねぎ グリンピース 干し椎茸	
5	木	麦ご飯 味噌汁 ツナと小松菜の厚焼き卵 里芋とじゃが芋のそぼろ煮	○	味噌 かつお節 昆布 卵 豆腐 ツナ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 里芋 じゃが芋	大根 長ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 生姜	
6	金	家常豆腐丼(麦ご飯・具) 中華スープ りんご	○	生揚げ 豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ わかめ 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 キャベツ にら にんにく 生姜 えのきたけ 白菜 小松菜 りんご	
9	月	きびご飯 手作りふりかけ 清汁 鯖の塩空揚げ 焼き豚温野菜	○	ちりめんじゃこ かつお節 青のり もずく 豆腐 昆布 鯖 焼き豚 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	ほうれん草 生姜 にんにく 小松菜 にんじん キャベツ	
10	火	フレンチトースト ミネストローネスープ じゃが芋ソテー	○	卵 牛乳 レバーソーセージ 白いんげん豆 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 豚肉	パン 砂糖 パター 油 パスタ じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ トマト バセリ	
11	水	麦ご飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ ひじきと大豆の煮付け	○	わかめ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 豆腐 ひじき 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 大根 生姜 にんじん 小松菜	
12	木	スパゲッティホワイトソース(麺・具) コーンと小松菜のソテー りんごの揚げパイ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 パター 砂糖 コーンフレーク 餃子の皮	玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム 小松菜 ホールコーン しめじ りんご レモン	
13	金	ポークビーンズライス(麦ご飯・具) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング みかん	○	大豆 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ 白菜 もやし 小松菜 カリフラワー みかん	12日(木) りんごの揚げパイ 新デザートメニューです！ 山形県の子さんのりん ごでコンポートを作り、ぎょ うざの皮に包んでカリッと 揚げます。 
16	月	さつま芋ごはん 味噌汁 鯉のねぎ塩焼き れんこんと豚肉の炒め煮	○	昆布 味噌 かつお節 鮭 豚肉 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 油 ごま 里芋 砂糖 こんにゃく ごま油	えのきたけ 長ねぎ キャベツ 生姜 にんにく れんこん にんじん たけのこ 小松菜	
17	火	セルフサンド (コッパン・ツナポテサラダ) ビーンズスープ 鶏の照り焼き	○	ツナ ハム ベーコン 生揚げ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	パン じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ ホールコーン かぶ 小松菜 しめじ にんにく 生姜	
18	水	親子丼 (麦ご飯・具・きざみのり) 市内産野菜の味噌汁 じゃこ入り系こんにゃくソテー	ヨ	鶏肉 卵 かつお節 昆布 きざみのり 味噌 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 白菜 大根 長ねぎ さやいんげん	
19	木	みそラーメン(麺・つけ汁) 青のりビーンズポテト みかん	○	豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 青のり 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 みかん	
20	金	桜えびご飯 鶏ごぼう汁 松風焼き 大根とツナのソテー	○	アキアミエビ 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 豆腐 ひじき 味噌 ツナ 牛乳	米 もちきび 油 でん粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま	枝豆 しめじ にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 大根 柚子	
24	火	武蔵野うどん (うどん・野菜・つけ汁) ささ身の天ぷら 生揚げの炒め物	○	豚肉 かつお節 鶏肉 生揚げ 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま油 でん粉	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ	24日(火) 武蔵野うどん 前年度に市内生産者の方 と話し合っ、市立小・中 学校では共通献立にして います。 温かいつけ汁にうどんと糠 (ゆで野菜)をつけて食べ るのが特徴です。 
25	水	ガーリックパン さつま芋シチュー コーン入り野菜ソテー	○	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン	パン オリーブ油 油 さつま芋 小麦粉 パター	にんにく バセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜 ホールコーン	
26	木	麦ご飯 すき焼き煮 いかの七味焼き りんご	○	豚肉 豆腐 いか 牛乳	米 米粒麦 油 こんにゃく 車軸 砂糖 ごま油 ごま	白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干し椎茸 りんご	
27	金	冬のカレーライス (麦ご飯・カレールー) ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 里芋 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ドレッシング	大根 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし かぶ 小松菜	
30	月	わかめご飯 おでん 鶏の西京焼き	○	わかめ 昆布 黒はんぺん 揚げボール ちくわ ずら卵 かつお節 鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま油 こんにゃく 竹輪麩 砂糖 油	大根 にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

791kcal

たんぱく質

34.2g

脂質

28.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。