



令和8年 11月分 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー (幼) (小) (中) 家庭でとってほしい食品	主な材料		
	主食	主菜 (メインのおかず)	副菜 (主菜をおぎなう)	その他		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
2 (月)	麦ごはん	瀬戸内海鮮鍋	キャベツのレモンあえ	●のり佃煮	464 602 761 いも類	牛乳 たら ちりめん いか 厚揚げ 中みそ 赤みそ こんぶ のり佃煮 ヒラ	キムチ にんじん はくさい もやし ねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁	ごめ おぎ ごまあぶら さとう でんぷん
4 (水)	麦ごはん	おでん	からしマヨネーズ あえ	★ヨーグルト【乳】	563 695 820 緑黄色野菜	牛乳 とり肉 がんもどき ちくわ さつまあげ ポークハム こんぶ ヨーグルト	にんじん どうもろこし だいこん キャベツ	ごめ おぎ さとう さといも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)
5 (木)	キムチラーメン 【中華めん：小麦】	揚げ春巻き 【小麦】	中華あえ		548 626 820 種実類	牛乳 ぶた肉	しょうが はくさい たまねぎ もやし キムチ ねぎ にんじん だいこん チンゲン菜	中華めん ごま油 さとう はるさめ 小麦粉
6 (金)	麦ごはん	さばのごまだれ焼き	たくあんあえ さつまいものみそ汁		529 656 788 果物	牛乳 さば 厚揚げ 中みそ	キャベツ たくあん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごめ おぎ ごま さつまいも
9 (月)	ツナそばろどんぶり 【たまご(別配缶)】		根菜汁	★みかんゼリー	486 618 764 きのこ類	牛乳 たまご みそ ちりめん とうふ	ツナ しょうが にんじん えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ	米 おぎ サラダ油 じゃがいも さとう みかんゼリー (乳・卵無)
10 (火)	絵本給食	セルフカツサンド (とんかつ【小麦】・ボイルキャベツ) 【米粉パン：小麦・乳】	ABCスープ 【小麦】	●とんかつソース ●チーズ【乳】 (中学のみ)	475 604 836 魚介類	ぶた肉 チーズ(中) 牛乳 チキンハム	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし えだまめ	米粉パン 揚げ油 あぶら てんぷん パン粉 マカロニ
11 (水)	麦ごはん	マーボーだいこん	ぎょうざ 【小麦】		479 648 763 海藻類	牛乳 ぶた肉 赤みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん にら ねぎ キャベツ	ごめ おぎ あぶら ごまあぶら てんぷん 小麦粉 さとう パン粉
12 (木)	つけナポリタン 【ソフトめん：小麦】		昆布入りサラダ	●ミルメーク コーヒー	495 603 766 大豆製品	とり肉 ベーコン 牛乳 ポークハム こんぶ かつおぶし	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト チンゲン菜 どうもろこし キャベツ	ソフトめん あぶら じゃがいも ミルメーク
13 (金)	麦ごはん	鮭のチャンチャン焼き 【乳】	鶏ごぼう汁	●黒糖 まめ	520 648 771 いも類	牛乳 さけ とり肉 大豆 厚揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しょうが ねぎ しめじ えのき	ごめ おぎ あぶら パター 黒糖
16 (月)	麦ごはん	肉どうふ	さつまいものサラダ		481 628 765 魚介類	牛乳 ぎゅう肉 とうふ チキンハム こんぶ	はくさい にんじん たまねぎ 白ねぎ きゅうり	ごめ おぎ さつまいも さとう ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)
17 (火)	きなこ揚げパン 【小麦・乳】	ウインナーとじゃがいもの ケチャップ煮	絵本給食 野菜サラダ		521 720 873 海藻類	きな粉 牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ だいこん どうもろこし ブロッコリー	米粉パン 揚げ油 さとう じゃがいも ごまドレッシング (乳・卵無)
18 (水)	ハヤシライス 【小麦】		かんきつサラダ		488 607 769 大豆製品	ぎゅう肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト どうもろこし キャベツ きゅうり だいこん ピーマン	ごめ おぎ じゃがいも さとう ハヤシルウ (乳・卵無) かんきつドレッシング (乳・卵無)
19 (木)	絵本給食	わかめうどん 【うどん：小麦】 【汁：小麦】	キャベツの甘酢あえ	ぐりとぐらの カステラ 【小麦・乳・卵】	491 660 825 緑黄色野菜	かまぼこ あぶらあげ わかめ 牛乳 ちりめん たまご ヨーグルト	たまねぎ ねぎ えのき にんじん キャベツ ほうれん草	うどん ごま バター さとう はちみつ ホットケーキミックス
20 (金)	麦ごはん	さわらのもみじ焼き	豆乳なべ		476 609 762 いも類	牛乳 さわら ぶた肉 さつまあげ 厚揚げ どうにゅう 中みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ だいこん はくさい ほうれん草	ごめ おぎ ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)
24 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	岡山れんこんコロッケ 【小麦】	白菜サラダ もち麦スープ	●ピオーネ ジャム	478 646 765 魚介類	牛乳 ウインナー ぎゅう肉	はくさい だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ れんこん	米粉パン じゃがいも 揚げ油 もち麦 ジャム パン粉 フレンチドレッシング (乳・卵無) 小麦粉
25 (水)	もってえねんジャーの日	麦ごはん	さばのあんかけ	吹き寄せ煮 【小麦】	557 714 858 果物	牛乳 さば とり肉 さつまあげ こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ごぼう れんこん だいこん いんげん	ごめ おぎ でんぷん あぶら さとう さつまいも 麩
26 (木)	絵本給食	あんかけラーメン 【中華めん：小麦】	手作り肉まん 【小麦・乳】	●いもけんぴ	576 717 892 海藻類	とり肉 牛乳 ぶた肉 どうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ねぎ	中華めん あぶら でんぷん ごまあぶら おしパンこ さつまいも さとう
27 (金)	ひじきごはん	鶏肉の 金山寺みそ焼き	すまし汁 【小麦】		510 670 775 いも類	ぎゅう肉 ちくわ ひじき 牛乳 とり肉 みそ かまぼこ 油揚げ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ	ごめ おぎ あぶら さとう
30 (月)	豚肉どんぶり		かおりあえ	★豆乳レモン ムース	472 615 769 魚介類	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん キャベツ にんじん こまつな	ごめ おぎ あぶら さとう ごま 豆乳レモン-ス (乳卵無)

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日つきます。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい8品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン【小麦・乳】、米粉中華めん・うどん・ソフトめん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※11月25日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。

※4、10、17、19、26日は、本に出てくる料理を再現した「絵本給食」の日です。



11月の瀬戸内市産
食材使用予定

米 キャベツ はくさい
みそ さつまいも