2026年(令和8年)11月分　学校給食献立表　小学校第一地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	2日・月	4日・水	5日・木	6日・金	9日・月	10日・火	11日・水	12日・木	13日・金	16日・月
献立名	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう もずくのみそしる クーブイリチー	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり かすじる いためなっとう キャベツとたくあんのあえもの	まるがたパン ぎゅうにゅう スライスチーズ やさいスープ まぐろカツ ソース	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう **しっぽくうどん** かつおのこうみやき	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに はくさいとこまつなのごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇えびとはるさめのスープ **きびなごのからあげ** りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう たらチゲ チャプチェ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇わかめとたまごのスープ だいずいりドライカレー さつまいものりんごに	ごはん ぎゅうにゅう ばらじる さわらのにつけ キャベツのあかしそあえ	ごはん ぎゅうにゅう **ぼたんじる** れんこんのきんぴら さばのふりかけ
材料名および使用量(g)	精白米 65 □ だし昆布 0.4 水 85 鶏肉ミンチ(もも) 8 ○ ごぼう 8 △ 干ししいたけ 0.2 △ しょうが 0.2 △ コーン油(炒め物用) 1 □ うすくちしょうゆ 5 砂糖 0.5 □ 酒 0.5 塩 0.2 もずく 10 ○ 豆腐 30 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 豚肉 25 ○ 酒 0.5 角切り昆布 1 ○ 切り干し大根 3 △ 糸こんにゃく 15 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.5 □	味付けのり 1袋 ○ ぶり 35 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ だいこん 25 △ ごぼう 10 △ つきこんにゃく 10 △ ねぎ 3 △ 酒かす 3 □ みそ 8 ○ 甘みそ 2 ○ けずり節 2 水 110 豚肉ミンチ 15 ○ 酒 1 納豆 20 ○ にんじん 10 △ ほうれんそう 10 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ キャベツ 15 △ たくあん 15 △ うすくちしょうゆ 0.3	スライスチーズ 1枚 ○ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ キャベツ 30 △ ホールコーン 15 △ ほうれんそう 8 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 まぐろ 1切れ ○ 酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 小麦粉 10 □ 水 5 パン粉 14 □ コーン油(揚げ用油) 8 □ ウスターソース 4 とんかつソース 4	うどん(冷凍) 50 □ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ だいこん 20 △ さといも 25 △ 生しいたけ 4 △ 竹輪(煮込み用) 7 ○ ねぎ 2 △ こいくちしょうゆ 0.4 うすくちしょうゆ 4 本みりん 1.5 塩 0.1 いりこ 3 酒 0.1 水 80 かつお 30 ○ 酒 0.5 塩 0.2 キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ 水 7 △ しょうが 0.4 △ にんにく 0.4 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ みそ 2 ○ こいくちしょうゆ 2 砂糖 1 □ 本みりん 1	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ さといも 30 △ 厚揚げ 30 ○ うずら卵◆ 20 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 □ けずり節 1 水 60 はくさい 40 △ こまつな 20 △ うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 □ すりごま 1 □ ごま 0.5 □	はるさめ 7 □ えび◆ 25 ○ 酒 0.5 豆腐 50 ○ 白菜キムチ 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ しろねぎ 10 △ もやし 10 △ にんにく 0.2 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ みそ 10 ○ こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 けずり節 2 水 110 きびなご 40 ○ 酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 でんぷん 3.5 □ コーン油(揚げ用油) 3.5 □ りんご 30 △ 砂糖 4 □ 水あめ 1 □ ワイン(白) 0.8 △ レモン 0.5 △	たら 35 ○ 酒 0.5 豆腐 50 ○ にんじん 10 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 120 牛肉 25 ○ 酒 0.5 にんにく 0.2 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ しょうが 0.4 △ こぼう 6 △ トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 コーン油(炒め物用) 0.5 □ とんかつソース 1 □ 砂糖 0.5 □ さつまいも 30 □ りんご 10 △ 砂糖 2 □ 水 10 塩 0.01	わかめ(塩蔵) 3 ○ 卵◆ 30 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 120 牛肉ミンチ 30 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 20 △ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 水 12 キャベツ 35 △ しそ粉末 0.2 △ うすくちしょうゆ 1	そうめんぱち 7 □ かまぼこ 6 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 さわら 1枚 ○ しょうが 0.5 △ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 水 12 キャベツ 35 △ しそ粉末 0.2 △ うすくちしょうゆ 1	猪肉 10 ○ 酒 1 豆腐 25 ○ まいたけ 6 △ つきこんにゃく 6 △ ごぼう 6 △ にんじん 10 △ だいこん 20 △ みずな 6 △ みそ 11 ○ いりこ 2 水 100 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 れんこん 25 △ にんじん 10 △ 糸こんにゃく 15 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ コーン油(炒め物用) 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 □ ごま 1.5 □ さば(オイル漬け) 15 ○ 酒 0.5 しょうが 0.3 △ こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1 □ あおのり 0.1 ○
エネルギー／蛋白質	509kcal／19.6g	598kcal／24.8g	693kcal／32.7g	525kcal／20.1g	564kcal／21.5g	543kcal／24.1g	583kcal／24.0g	589kcal／23.2g	563kcal／22.5g	558kcal／21.7g

日・曜	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ くらににくのケチャップあえ くりあずき	ごはん ぎゅうにゅう **こめこのこんさいカレー** はくさいとツナのあえもの 地産地消	コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ たいとこめこマカロニのトマトにオレンジかん	ごはん ぎゅうにゅう **いもにじる** いわしのまつまえに ひじきふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう たらのクリームシチュー ほうれんそうのソテー	ごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ブロッコリーのいためもの みかん	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり みそしる さんまのからあげ かばやきようたれ 11月24日は「和食の日」	ごはん ぎゅうにゅう しおのり ◇おやことじ ゆばとしらすのサラダ
材料名および使用量(g)	ワンタンの皮 7 □ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.3 △ はくさい 15 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 げずり節 2 水 120 鯨肉 35 ○ 酒 1 しょうが 1 △ こいくちしょうゆ 1 でんぷん 5 □ コーン油(揚げ物用) 3 □ コーン油(揚げ物用) 3 □ 砂糖 1.2 □ ウスターソース 1.5 ケチャップ 3 △ 水 2 くり(甘露煮) 3 □ 小豆 10 ○ 砂糖 6 □ 塩 0.1 水 35	鶏肉 35 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 30 △ **さつまいも【西谷産】** 35 □ ごぼう 15 △ だいこん 15 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ カレー粉 0.8 米粉 7 □ チキンスープ 3 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 0.1 こしょう 0.01 水 90 はくさい 60 △ ツナ(オイル漬け) 15 ○ 酢 1 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 しめじ 7 △ えのきたけ 7 △ チンゲンサイ 10 △ にんじん 10 △ はくさい 20 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 げずり節 2 水 120 たい 35 ○ 調理ワイン 1 □ 米粉マカロニ 3 □ たまねぎ 15 △ トマト(水煮) 8 △ にんにく 0.3 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 塩 0.25 こしょう 0.01 ケチャップ 2.5 △ ウスターソース 0.8 水 4 寒天 0.3 ○ 温州みかんジュース 30 △ 砂糖 4 □ 水 27	牛肉 25 ○ 酒 0.5 □ さといも 35 □ にんじん 10 △ えのきたけ 5 △ まいたけ 5 △ しめじ 5 △ つきこんにゃく 10 △ しろねぎ 10 △ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 酒 0.5 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 げずり節 2 水 100 いわし 45 ○ こんぶ 0.5 ○ しょうが 1 △ 酒 4 うすくちしょうゆ 4 酢 4 砂糖 4 □ 水 15 ひじき(乾燥) 1.5 ○ かつお節 1 ○ こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1 □ 本みりん 1	たら 30 ○ 調理ワイン 1 黒えだまめ(むきみ)【兵庫県産】 7 △ じゃがいも 40 □ たまねぎ 45 △ にんじん 15 △ まいたけ 5 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ 小麦粉 5 □ バター 3 □ コーン油(炒め物用) 2 □ 牛乳 40 ○ 生クリーム 3 ○ 塩 0.7 こしょう 0.03 チキンスープ 2 水 50 豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 10 △ ほうれんそう 30 △ ホールコーン 15 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01	牛肉 40 ○ 酒 0.5 豆腐 40 ○ はくさい 60 △ じゃがいも 10 △ たまねぎ 25 △ しろねぎ 10 △ えのきたけ 10 △ 糸こんにゃく 30 △ ふ 2 □ コーン油(炒め物用) 0.5 □ こいくちしょうゆ 6 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 だいこん 50 △ わかめ(乾燥) 0.5 ○ かつお節 1 ○ うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 酢 2 コーン油(炒め物用) 1 □	ベーコン 20 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 35 △ じゃがいも 35 □ トマト(水煮) 25 △ わかめ(塩蔵) 5 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 砂糖 0.5 □ 水 120 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 ブロッコリー 35 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 みかん 1個 △	塩こんぶ 1袋 ○ 豆腐 30 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 15 △ だいこん 30 △ かまぼこ 2 ○ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 さんま 1枚 ○ 酒 0.5 □ でんぷん 6 □ コーン油(揚げ物用) 5 □ こいくちしょうゆ 4.5 砂糖 3 □ 本みりん 3 酒 0.5 □ 水 3 ゆば 3 ○ しらすぼし 6 ○ 酒 0.5 コーン油(炒め物用) 0.2 □ キャベツ 25 △ ごまな 10 △ にんじん 5 △ うすくちしょうゆ 1.2 酢 2 コーン油(炒め物用) 1 □ 砂糖 0.3 □ 塩 0.1 こしょう 0.01
エネルギー／蛋白質	641kcal／26.8g	575kcal／19.6g	510kcal／23.5g	588kcal／23.5g	597kcal／24.8g	573kcal／20.9g	602kcal／22.5g	676kcal／22.6g	575kcal／26.2g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。

平均栄養摂取量　エネルギー582kcal　たんぱくしつ23.4g

11月24日は「和食の日」

和食の味わいの中でも、特に重要な「だし」。だしのうま味は、和食の味の基本です。

汁物や煮物など、給食でも、だしを使う献立がたくさんあります。

給食で使う「だし」のいろいろ



「だし」をきかせてうすあじの調理をすることで、旬の食材の持ち味を生かすことができます。

今日は何の「だし」が使われているでしょうか?だしのうま味を感じながら給食を食べてみましょう。