2026年(令和8年)11月分　学校給食献立表　小学校第二地区

※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	こがたパン ぎゅうにゅう ツナときのこのスパゲティ キャベツのわふうサラダ	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　かがわ	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 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	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 ◇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 ぱちじる さわらのにつけ キャベツのあかしそあえ	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 **ぼたんじる** れんこんのきんぴら さばのふりかけ　ひょうご
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 □	スパゲティ 40 □ ツナ(オイル漬け) 25 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ しめじ 10 △ エリンギ 10 △ まいたけ 10 △ チンゲンサイ 8 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ うすくちしょうゆ 3.5 調理ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 ゆで汁 5 オリーブオイル 1 □ キャベツ 30 △ だいこん 15 △ かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 コーン油(炒め物用) 1 □ 塩 0.1 こしょう 0.01	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 キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ エリンギ 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	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(揚げ物用) 8 □ ウスターソース 4 とんかつソース 4	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ こんにゃく 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	たら 35 ○ 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 1.5 水 60 牛肉 25 ○ 酒 0.5 にんにく 0.2 △ にんじん 10 △ ごぼう 6 △ こん 10 △ はるさめ 4 □ コーン油(炒め物用) 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 □ 砂糖 1 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 □ ごま 1.5 □	はるさめ 7 □ えび◆ 25 ○ 酒 0.5 はくさい 30 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ しょうが 0.2 △ 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 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(揚げ物用) 3.5 □ りんご 30 △ 砂糖 4 □ 水あめ 1 □ ワイン(白) 0.8 レモン 0.5 △	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 12 キャベツ 35 △ しそ粉末 0.2 △ うすくちしょうゆ 1	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 △ 大豆(乾燥) 7 ○ コーン油(炒め物用) 0.5 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 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 □ こいくちしょうゆ 1.5 水 10 塩 0.01	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	590kcal／21.5g	525kcal／20.1g	693kcal／32.7g	564kcal／21.5g	583kcal／24.0g	543kcal／24.1g	563kcal／22.5g	589kcal／23.2g	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	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 ワンタンスープ くらにくのケチャップあえ くりあずき	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　やまがた	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 すきやき だいこんサラダ	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 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」	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 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)	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 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 □	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 けずり節 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 □ じゃがいも 40 □ 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	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 けずり節 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 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	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 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 2 砂糖 0.5 □ 酢 2 コーン油(炒め物用) 1 □	牛肉 40 ○ 酒 0.5 豆腐 40 ○ はくさい 60 △ にんじん 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 2 砂糖 0.5 □ 酢 2 コーン油(炒め物用) 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 □ にんじん 15 △ だいこん 30 △ わかめ(塩蔵) 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 でんぷん 0.5 □ 水 3	味付けのり 1袋 ○ 豆腐 30 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 15 △ じゃがいも 35 □ トマト(水煮) 25 △ いんげんまめ(乾燥) 5 ○ パセリ 0.5 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ ケチャップ 6 △ 砂糖 0.5 □ ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンスープ 3 水 80 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 △ ブロッコリー 35 △ にんじん 10 △ にんにく 0.5 △ 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 △	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 △ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ ねぎ 5 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 塩 0.1 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 1 水 50 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	575kcal／19.6g	641kcal／26.8g	588kcal／23.5g	510kcal／23.5g	573kcal／20.9g	597kcal／24.8g	676kcal／22.6g	602kcal／22.5g	575kcal／26.2g

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」をきかせてうす味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。

○…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23.2g