2026年(令和8年)11月分　学校給食献立表　中学校第一地区

※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	米飯 牛乳 味付け海苔 ◇高野豆腐とふの卵とじ 茎わかめとれんこんのごまサラダ	米飯 牛乳 もずくと春雨のスープ 鶏肉のから揚げ 白菜の煮びたし	コッペパン 牛乳 にんじんのポタージュ 鱈と米粉マカロニのトマト煮 フルーツヨーグルト	米飯 牛乳 わかめスープ 麻婆春雨 野沢菜納豆	米飯 牛乳 ◇八宝菜 わかめ和え	コッペパン 牛乳 みそキムチラーメン キャベツと小松菜のガーリックソテー いもぜんざい	米飯 牛乳 豆腐となめこの味噌汁 さんまの蒲焼き **切り干し大根のピリ辛炒め**	コッペパン 牛乳 鱈ときのこのクリームシチュー キャベツとチキンのごまサラダ	かしわ飯 牛乳 湯葉のすまし汁 鯛とごぼうの煮付け	米飯 牛乳 **ぼたん汁** さばの煮付け ひじきの五目煮
材料名および使用量(g)	味付けのり 1袋 ○ 卵◆ 55 ○ 高野豆腐 4 ○ ふ 3 □ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ ねぎ 3 △ 砂糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 でんぷん 0.7 □ けずり節 2 水 90 茎わかめ(冷凍) 10 ○ れんこん 30 △ ツナ(オイル漬け) 15 ○ 酢 2 □ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5 □ コーン油(炒め物用) 0.1 □ ねりごま 2 □ すりごま 1.5 □	はるさめ 8 □ もずく 10 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ だいこん 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ もやし 10 △ しょうが 1 △ ごま 1 □ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 160 鶏肉 80 ○ 調理ワイン 0.5 塩 0.6 こしょう 0.05 でんぷん 10 □ コーン油(揚げ物用) 7 □ はくさい 50 △ 竹輪(煮込み用) 10 ○ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	鶏肉 20 □ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 15 ○ にんじん 20 △ じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ ホールコーン 10 △ パセリ 0.5 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ チキンスープ 5 塩 0.7 こしょう 0.02 水 100 たら 50 ○ 調理ワイン 1 米粉マカロニ 8 □ たまねぎ 15 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 塩 0.3 こしょう 0.01 ケチャップ 3 △ ウスターソース 1 水 5 ヨーグルト 50 ○ りんご(シロップ漬け) 10 △ 黄桃(シロップ漬け) 30 △ 砂糖 0.3 □	鶏肉 30 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 7 ○ だいこん 40 △ にんじん 15 △ えのきたけ 15 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 150 はるさめ 10 □ 豚肉ミンチ 30 ○ 酒 0.5 しょうが 0.3 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ ごま油 0.5 □ コーン油(炒め物用) 0.5 □ みそ 3 ○ こいくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ 本みりん 0.1 トウバンジャン 0.2 塩 0.3 こしょう 0.02 納豆 20 ○ 野沢菜づけ 10 △ かつお節 0.2 ○ うすくちしょうゆ 0.3 □ ごま 1 □	豚肉 25 ○ えび◆ 10 ○ あさり◆ 10 ○ うずら卵◆ 25 ○ はくさい 80 △ もやし 10 △ たまねぎ 60 △ にんじん 20 △ チンゲンサイ 10 △ 干ししいたけ 0.8 △ しょうが 0.6 △ コーン油(炒め物用) 1 □ うすくちしょうゆ 6 酒 2 砂糖 0.5 □ 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 2 □ ツナ(オイル漬け) 20 ○ だいこん 40 △ ねぎ 0.1 わかめ(乾燥) 1.5 ○ コーン油(炒め物用) 0.5 □ 酢 2 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 1.2	中華めん(冷凍) 50 □ 豚肉 20 ○ たまねぎ 30 △ もやし 10 △ 白菜キムチ 15 △ ねぎ 3 △ みそ 11 ○ こいくちしょうゆ 1 しょうが 0.5 △ ごま 1 □ 一味唐辛子 0.02 コチュジャン 1 砂糖 0.5 □ 酒 1 こしょう 0.05 けずり節 3 水 120 鶏肉 25 ○ 調理ワイン 1 ごまつな 25 △ キャベツ 35 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 □ さつまいも 35 □ 小豆 12 ○ 砂糖 7 □ 塩 0.1 水 50	なめこ 15 △ 豆腐 45 ○ だいこん 40 △ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ エリンギ 10 △ ほうれんそう 10 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 粉チーズ 1 ○ 生クリーム 3 □ 小麦粉 5 □ バター 4 □ コーン油(炒め物用) 1 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.8 こしょう 0.03 水 70 鶏肉(ささみ) 20 ○ 調理ワイン 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 キャベツ 45 △ にんじん 10 △ 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5 □ ねりごま 2 □ すりごま 2 □ たい 50 ○△ ごぼう 15 △ しょうが 0.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3.5 砂糖 3 □ 本みりん 3 水 12	猪肉 15 ○ 酒 1 豆腐 20 ○ まいたけ 10 △ つきこんにゃく 10 △ ごぼう 10 △ にんじん 15 △ だいこん 40 △ みずな 10 △ 八丁みそ 2 ○ みそ 12 ○ けずり節 3 水 150 豆腐 45 ○ ゆば 4 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ かまぼこ 10 ○ ほうれんそう 5 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150 たい 50 ○△ ごぼう 15 △ しょうが 0.5 △ 酒 3 こいくちしょうゆ 3.5 砂糖 3 □ 本みりん 3 水 12
エネルギー／蛋白質	712kcal／24.5g	744kcal／29.7g	750kcal／32.7g	710kcal／26.1g	721kcal／26.8g	764kcal／30.0g	861kcal／26.2g	705kcal／29.2g	675kcal／29.5g	779kcal／30.7g

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 牛乳 ◇卵スープ チリコンカーン 柿	米飯 牛乳 筑前煮 茎わかめの和風サラダ	コッペパン 牛乳 ◇クラムチャウダー チンゲンサイのガーリックソテー ぶどうかん	米飯(小盛) 牛乳 **おっきりこみ** きびなごのから揚げ 小松菜と厚揚げの炒め物	コッペパン 牛乳 冬野菜スープ 鰯肉のケチャップ和え ごまペースト	とふめし 牛乳 粕汁 ◇鶏肉のさっぱり煮 11月24日は「和食の日」	コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ 焼きビーフン **アップルスイートポテト** 地産地消	米飯 牛乳 大豆カレー 水菜と大根のサラダ	米飯 牛乳 すきやき さばと大根のサラダ
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 はるさめ 4 □ 卵◆ 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ こまつな 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 160 豚肉ミンチ 15 ○ 調理ワイン 0.5 きんときまめ(乾燥) 15 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 10 △ トマト(水煮) 10 △ にんにく 0.5 △ コーン油(炒め物用) 0.5 □ ケチャップ 4 △ ウスターソース 1 砂糖 0.7 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 オレガノ 0.03 チリパウダー 0.3 水 5 かき(柿) 1/4個 △	鶏肉 30 ○ 酒 1 厚揚げ 50 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 25 △ ごぼう 20 △ こんにゃく 15 △ 黒えだまめ(むき済)【兵庫県産】 5 △ しょうが 1 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 □ うすくちしょうゆ 2 □ 本みりん 1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 60 茎わかめ(冷凍) 15 ○ キャベツ 35 △ だいこん 15 △ 塩 0.1 ○ かつお節 1.2 ○ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 2 酢 2 コーン油(炒め物用) 1 □ こしょう 0.01	あさり◆ 10 ○ 鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ ごぼう 10 △ さといも 30 □ まいたけ 10 △ しめじ 10 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 7 いりこ 3 酒 0.1 水 80 きびなご 40 ○ 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.03 でんぷん 4 □ コーン油(揚げ物用) 5 □ こまつな 30 △ 豚肉 20 ○ 酒 2 砂糖 3 □ 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 □ グレープジュース 35 △ 砂糖 5 □ 寒天 0.4 ○ 水 40	ほうとう(冷凍) 45 □ うす揚げ 7 □ だいこん 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ さといも 30 □ まいたけ 10 △ しめじ 10 △ こまつな 7 うすくちしょうゆ 7 いりこ 3 酒 0.1 水 80 鰯肉 35 ○ 酒 1 しょうが 3 △ こいくちしょうゆ 3 でんぷん 7 □ コーン油(揚げ物用) 4 □ じゃがいも 50 □ コーン油(揚げ物用) 3 □ 砂糖 1.5 □ ウスターソース 2 ケチャップ 4 △ 水 1 ねりごま 10 □ 水あめ 2 □ 砂糖 3 □ 水 6	精白米 95 □ さば(オイル漬け) 10 ○ 豆腐 20 ○ ごぼう 5 △ 酒 1 本みりん 1.5 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3.5 水 110 豚肉 20 ○ 酒 0.5 だいこん 30 △ さといも 30 □ ごぼう 15 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ ねぎ 3 △ つきこんにゃく 15 △ 酒かす 7 □ みそ 9 ○ うすくちしょうゆ 1 けずり節 3 水 150 鶏肉 40 ○ 酒 1 △ しょうが 2 △ うずら卵◆ 30 ○ たまねぎ 15 △ こまつな 15 △ こいくちしょうゆ 5 酢 5 砂糖 2 □ コーン油(炒め物用) 0.5 □	卵◆ 40 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ 干ししいたけ 0.5 △ ホールコーン 20 △ こまつな 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 150 ビーフン 10 □ 豚肉 25 ○ 酒 1 キャベツ 35 △ にんじん 10 △ うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 コーン油(炒め物用) 1 □ さつまいも【西谷産】 30 □ 砂糖 2 □ バター 1 □ 生クリーム 1 ○ 水 15 りんご 15 △	豚肉ミンチ 35 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 20 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 小麦粉 7 □ コーン油(炒め物用) 7 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 りんご 5 △ ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 チキンスープ 10 水 70 だいこん 50 △ みずな 20 △ バター 0.1 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 □	牛肉 40 ○ 酒 1 ○ 豆腐 50 ○ つきこんにゃく 30 △ ふ 3 □ はくさい 80 △ たまねぎ 30 △ にんじん 20 △ しらねぎ 20 △ 生しいたけ 10 △ しゅんぎく 10 △ コーン油(炒め物用) 1 □ 砂糖 5 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 5 さば(オイル漬け) 20 ○ 酢 0.1 わかめ(乾燥) 1 ○ だいこん 40 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 2 酢 3 砂糖 0.5 □ コーン油(炒め物用) 1 □
エネルギー／蛋白質	667kcal／27.8g	731kcal／26.4g	702kcal／27.6g	737kcal／27.3g	740kcal／27.7g	728kcal／31.3g	699kcal／25.4g	815kcal／27.6g	745kcal／26.6g

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(おもに体をつくるもとになる食品)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになる食品)　△…みどりいろのしょくひん(おもに体の調子を整えるもとになる食品)　※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736kcal　たんぱくしつ28.1g