2026年(令和8年)11月分　学校給食献立表　中学校第二地区

※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	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			コッペパン 牛乳 もずくと春雨のスープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとキャベツのカレーソテー			米飯 牛乳 わかめスープ 麻婆春雨 野沢菜納豆			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 ◇八宝菜 わかめ和え			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 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			かしわ飯 牛乳 湯菜のすまし汁 鯛とごぼうの煮付け			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			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	○	はるさめ	8	□	鶏肉	30	○	鶏肉	20	○	豚肉	25	△	なめこ	15	△	中華めん(冷凍)	50	□	精白米	95	□	たら	40	○	猪肉	15	○
	卵◆	55	○	もずく	10	○	酒	0.5	○	調理ワイン	0.5	○	えび◆	10	○	豆腐	45	○	豚肉	20	○	水	110	○	調理ワイン	0.5	△	酒	1	
	高野豆腐	4	○	にんじん	15	△	わかめ(塩蔵)	7	○	いんげんまめ(乾燥)	15	○	あさり◆	10	○	だいこん	40	△	鶏肉(親鶏)	15	○	水	110	□	じゃがいも	50	□	豆腐	20	○
	ふ	3	□	だいこん	20	△	だいこん	40	△	にんじん	20	△	うずら卵◆	25	○	たまねぎ	20	△	もやし	10	△	豚肉	30	○	牛乳	50	○	たまねぎ	50	△
	たまねぎ	50	△	干ししいたけ	0.4	△	にんじん	15	△	じゃがいも	80	△	はくさい	80	△	うす揚げ	7	○	白菜キムチ	15	△	酒	1		豆腐	45	○	じゃがいも	50	□
	にんじん	15	△	もやし	10	△	えのきだけ	15	△	たまねぎ	40	△	もやし	10	△	にんじん	15	△	ねぎ	3	△	しょうが	0.5	△	ゆば	4	△	たまねぎ	30	△
	ねぎ	3	△	しょうが	1	△	ねぎ	3	△	じゃがいも	40	△	たまねぎ	60	△	ねぎ	3	△	みそ	11	○	にんじん	15	△	たまねぎ	30	△	にんじん	15	△
	砂糖	1.5	□	ごま	1	□	うすくちしょうゆ	5		たまねぎ	40	△	にんじん	20	△	みそ	14	○	ごぼう	5	△	豆腐	45	○	木みりん	2		しめじ	15	△
	こいくちしょうゆ	3		ねぎ	3	△	塩	0.1		ホールコーン	10	△	ねぎ	3	△	いりこ	3		こいくちしょうゆ	1		ゆば	4	△	塩	0.1		エリンギ	10	△
	うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	5		こしょう	0.02		パセリ	0.5	△	にんじん	20	△	水	150		しょうが	0.5	△	たまねぎ	30	△				ほうれんそう	10	△
	塩	0.3		塩	0.1		けずり節	3		コーン油(炒め物用)	1	□	チンゲンサイ	10	△				ごま	1	□	にんじん	15	△				コーン油(炒め物用)	1	□
	本みりん	0.7	□	だし昆布	0.5		水	150		米粉	5	□	干ししいたけ	0.8	△				一味唐辛子	0.02		木みりん	2					粉チーズ	1	○
	でんぷん	0.7	□	水	160					豆乳	25	○	しょうが	0.6	△				コチュジャン	1		塩	0.1					生クリーム	3	○
	けずり節	2								チキンスープ	5		コーン油(炒め物用)	1	□				砂糖	0.5	□							小麦粉	5	□
	水	90								塩	0.7		酒	6					酒	1								バター	4	□
										こしょう	0.02		酒	2														コーン油(炒め物用)	1	□
	茎わかめ(冷凍)	10	○	鶏肉	80	○				水	100		砂糖	0.5	□				さんま	1切れ	○									
	れんこん	30	△	調理ワイン	0.5		はるさめ	10	□				塩	0.3					酒	1		豆腐	45	○				さば	1切れ	○
	ツナ(オイル漬け)	15	○	塩	0.6		豚肉ミンチ	30	○				こしょう	0.02					でんぷん	10	□	ゆば	4	△				しょうが	1.5	△
	酢	2		こしょう	0.05		酒	0.5		たら	50	○	でんぷん	2	□				コーン油(揚げ物用)	8	□	たまねぎ	30	△				酒	3	
	砂糖	0.5	□	でんぷん	10	□	しょうが	0.3	△	調理ワイン	1								こいくちしょうゆ	3		にんじん	15	△				こいくちしょうゆ	3	
	うすくちしょうゆ	2		コーン油(揚げ物用)	7	□	にんじん	1	△	米粉マカロニ	8	□							木みりん	2		えのきだけ	10	○				砂糖	3	
	こま油	0.5	□				たまねぎ	15	△	たまねぎ	15	△							砂糖	2	□	かまぼこ	10	○				木みりん	0.5	
	コーン油(炒め物用)	0.1	□	ブロッコリー	20	△	トマト(水煮)	0.5	□	トマト(水煮)	10	△							水	5		ほうれんそう	5	△				水	15	
	ねりごま	2	□	キャベツ	30	△	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△																		
	すりごま	1.5	□	ホールコーン	10	△	みそ	3	○	コーン油(炒め物用)	1	□																		
				カレー粉	0.3		こいくちしょうゆ	1		塩	0.3																			
				塩	0.2		砂糖	1	□	こしょう	0.01																			
				こしょう	0.01		みりん	0.1		ケチャップ	3	△																	
				コーン油(炒め物用)	1	□	トウバンジャン	0.2		ウスターソース	1																			
							塩	0.3		水	5																			
							こしょう	0.02																						
										ヨーグルト	50	○																		
							納豆	20	○	野沢菜づけ	10	△																		
							野沢菜づけ	10	△	りんご(シロップ漬け)	10	△																		
							かつお節	0.2	○	黄桃(シロップ漬け)	30	△																		
							うすくちしょうゆ	0.3		砂糖	0.3	□																		
							ごま	1	□																					
エネルギー／蛋白質	712kcal／24.5g			716kcal／32.1g			710kcal／26.1g			750kcal／32.7g			721kcal／26.8g			861kcal／26.2g			764kcal／30.0g			675kcal／29.5g			705kcal／29.2g			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	米飯 牛乳 筑前煮 茎わかめの和風サラダ			コッペパン 牛乳 ◇卵スープ チリコンカーン 柿			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 ◇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			とふめし 牛乳 粕汁 ◇鶏肉のさっぱり煮			コッペパン 牛乳 冬野菜スープ 鮪肉のケチャップ和え ごまペースト			米飯 牛乳 大豆カレー 水菜と大根のサラダ			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**			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	30	○	鶏肉	20	○	ほうとう(冷凍)	45	□	あさり◆	10	○	精白米	95	□	鶏肉	15	○	豚肉ミンチ	35	○	卵◆	40	○	牛肉	40	○
	酒	1	○	酒	0.5		うす揚げ	7	○	鶏肉	20	○	さば(オイル漬け)	10	○	酒	0.5		調理ワイン	0.5		にんじん	15	△	酒	1		
	厚揚げ	50	○	はるさめ	4	□	だいこん	25	△	調理ワイン	0.5		豆腐	20	○	大豆(乾燥)	20	○	大豆(乾燥)	20	○	たまねぎ	30	△	豆腐	50	○
	竹輪(煮込み用)	10	○	卵◆	30	○	にんじん	10	△	じゃがいも	50	□	ごぼう	5	△	たまねぎ	40	△	たまねぎ	70	△	干ししいたけ	0.5	△	つきこんにゃく	30	△
	じゃがいも	70	□	たまねぎ	20	△	ごぼう	15	△	たまねぎ	40	△				にんじん	15	△	にんじん	20	△	ホールコーン	20	△	ふ	3	□
	にんじん	25	△	にんじん	15	△	さといも	30	□	たまねぎ	15	△				だいこん	15	△	にんにく	0.5	△	こまつな	10	△	はくさい	80	△
	ごぼう	20	△	こまつな	10	△	まいたけ	10	△	にんじん	10	△				えのきだけ	10	△	こいくちしょうゆ	0.5	△	うすくちしょうゆ	5		たまねぎ	30	△
	こんにゃく	15	△	うすくちしょうゆ	5		しめじ	10	△	コーン油(炒め物用)	1	□				しょうが	8	△						にんじん	20	△
	黒えだまめ(むさみ)【兵庫県産】	5	△	塩	0.1		こいくちしょうゆ	1		こまつな	10	△				うすくちしょうゆ	5		塩	0.1					しろねぎ	20	△
	しょうが	1	△	こしょう	0.02		うすくちしょうゆ	7		うすくちしょうゆ	3.5					塩	0.1		こしょう	0.02					生しいたけ	10	△
	コーン油(炒め物用)	1	□	でんぷん	1	□	いりこ	3		水	110					こしょう	0.02		けずり節	3					しゅんぎく	10	△
	砂糖	4	□	けずり節	3		酒	0.1								けずり節	3		水	130					コーン油(炒め物用)	1	□
	こいくちしょうゆ	4		水	160		水	80								水	130								砂糖	5	□
	うすくちしょうゆ	2																							こいくちしょうゆ	4	
	本みりん	1		豚肉ミンチ	15	○	きびなご	40	○				豚肉	20	○	鯨肉	35	○							うすくちしょうゆ	5	
	でんぷん	1	□	調理ワイン	0.5		酒	1					酒	0.5		酒	1											
	けずり節	2		さんときまめ(乾燥)	15	○	塩	0.2					だいこん	30	△	さといも	30	□										
	水	60		たまねぎ	30	△	こしょう	0.03					ごぼう	15	△	ごぼう	15	△										
				にんじん	10	△	でんぷん	4	□				うす揚げ	5	○	うす揚げ	5	○										
	茎わかめ(冷凍)	15	○	トマト(水煮)	10	△	コーン油(揚げ物用)	5	□				にんじん	15	△	にんじん	3	△										
	キャベツ	35	△	にんにく	0.5	△							ねぎ	3	△	ねぎ	3	△										
	だいこん	15	△	コーン油(炒め物用)	0.5	□	こまつな	30	△				つきこんにゃく	15	△	つきこんにゃく	15	△										
	塩	0.1		ケチャップ	4	△	豚肉	20	○				酒かす	7	□	コーン油(揚げ物用)	7	□										
	かつお節	1.2	○	ウスターソース	4	△	酒	0.5					みそ	9	○	じゃがいも	50	□										
	砂糖	0.8	□	砂糖	0.7	□	しょうが	0.5	△				うすくちしょうゆ	1		コーン油(揚げ物用)	3	□										
	こいくちしょうゆ	2		こいくちしょうゆ	1.5		にんじん	10	△				けずり節	3		砂糖	1.5	□										
	酢	2		塩	0.1		厚揚げ	20	○				水	150		ウスターソース	2											
	コーン油(炒め物用)	1	□	こしょう	0.03		砂糖	0.5	□							ケチャップ	4	△										
	こしょう	0.01		オレガノ	0.03		こいくちしょうゆ	2					鶏肉	40	○	水	1											
				チリパウダー	0.3		コーン油(炒め物用)	1	□				酒	1															
				水	5								うずら卵◆	2	□	ねりごま	10	□										
													たまねぎ	30	○	水あめ	2	□										
				かき(柿)	1/4個	△							こまつな	15	△	砂糖	3	□										
													こいくちしょうゆ	5		水	6											
													酢	2														
													砂糖	2	□													
													コーン油(炒め物用)	0.5	□													
エネルギー／蛋白質	731kcal／26.4g			667kcal／27.8g			737kcal／27.3g			702kcal／27.6g			728kcal／31.3g			740kcal／27.7g			815kcal／27.6g			699kcal／25.4g			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735kcal　たんぱくしつ28.2g