令和８年１１月　給食予定献立表

給食回数19回 牛乳回数19回
米飯回数11回



茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい き おもにねつやちからのもとになるもの	ざいりょうめい あか おもにからだをつくるもの	ざいりょうめい みどり おもにからだのちょうしをととのえるもの	えいようか エネルギー(kcal)	えいようか えんぶん(g)	えいようか たんぱくしつ(g)	えいようか ししつ(g)
2 (月)	きりぼしピビンパ ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら トック	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ にんじん こまつな にんにく キムチ もやし ほししいたけ	580	2.7	22.2	16.0
4 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう おろしソイバーグ レンズまめとやさいのスープ	パン パンこ さとう でんぷん オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ とうにゅう たまご レンズまめ	たまねぎ だいこん にんにく にんじん キャベツ セロリー トマトみずに パセリ	627	2.4	28.7	23.3
5 (木)	たかなチャーハン ぎゅうにゅう たちうおのいそべあげ １４ひきのきのこスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら オリーブオイル じゃがいも バター	とりにく ぎゅうにゅう たちうお あおのり ウインナー とうにゅう	たかなづけ にんじん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム ほししいたけ	659	2.2	24.3	25.2
6 (金)	カレーミートスパゲッティ ぎゅうにゅう ロールパン あさりのカリッとサラダ	スパゲッティ あぶら パン こむぎこ でんぷん	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう あさり	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン	616	2.6	22.6	22.6
7 (土)	ごはん（ちがさきしんまい） ぎゅうにゅう かんこくふうすきやき ビーフンスープ	こめ しらたき さとう ごま ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ しめじ ほうれんそう りんご キムチ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	583	1.8	23.2	17.4
10 (火)	ツナごぼうトースト ぎゅうにゅう さっぱりトマトシチュー くだもの（みかん）	パン マヨネーズ オリーブオイル じゃがいも こめこ	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とうにゅう	ごぼう にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトみずに パセリ みかん	619	2.6	26.5	20.0
11 (水)	ごはん（ちがさきしんまい） ぎゅうにゅう こうやどうふのオランダに さわにわん	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな	635	1.6	25.1	21.1
12 (木)	ソフトめんちゃんぽん ぎゅうにゅう だいずとさつまいものかりんとう	ソフトめん あぶら でんぷん さつまいも くろざとう さとう	ぶたにく かまぼこ いか あさり うずらたまご ぎゅうにゅう だいず	しょうが にんじん はくさい もやし きくらげ ほししいたけ ながねぎ	681	1.8	27.5	20.9
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのひもの（カレーあげ） とんじる	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	599	2.1	25.6	20.0
16 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう こまったさんのコロッケ かぶとパスタのとうにゅうスープ	パン じゃがいも あぶら はちみつ こむぎこ パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ だいず だいずミート チーズ とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ ホールコーン にんじん かぶ かぶは	589	2.3	23.8	20.2
17 (火)	ごはん（ちがさきしんまい） ぎゅうにゅう あつあげブルコギ わかめとたまごのスープ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ とりにく わかめ たまご	にんにく しょうが たまねぎ りんご きくらげ にんじん しめじ ながねぎ にら あかピーマン ほししいたけ はくさい	656	2.0	23.2	26.3
18 (水)	ふきよせごはん ぎゅうにゅう やきざかな（さけ） さとのみそしる	こめ もちごめ くり さとう こんにゃく さといも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん ほししいたけ しめじ さやえんどう ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	597	1.9	28.0	18.2
19 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ あさり ベーコン いんげんまめ とうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ セロリー マッシュルーム	612	2.7	28.5	20.9
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん ナムル	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつまあげ がんもどき はんぺん こんぶ うずらたまご	にんじん だいこん だいずもやし こまつな にんにく	600	2.4	22.2	18.0
24 (火)	やさいラーメン ぎゅうにゅう ぶりとこうやどうふのみそがらめ	ホットラーメン ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	やきぶた なると ぎゅうにゅう ぶり こうやどうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ ホールコーン にら ながねぎ	662	2.8	29.2	21.0
25 (水)	くろパン ぎゅうにゅう しょうなんゴールドジャム こまったさんのグラタン コンソメスープ	パン しょうなんゴールドジャム マカロニ じゃがいも こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう おから だっしふんにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム セロリー キャベツ ホールコーン パセリ	580	2.6	22.5	19.2
26 (木)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん グリンピース ふくじんづけ みかん もも パイン	688	1.9	20.5	19.6
27 (金)	こだいまいごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのマーボーどうふ ちゅうかたまごスープ	こめ くろまい ごま さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ とりにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ にら だいこん れんこん ほししいたけ たけのこ はくさい ほうれんそう	615	2.2	26.3	18.5
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのうめみそやき かわりきんぴら いなかじる	こめ むぎ さとう こんにゃく ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ねりうめ ごぼう にんじん たけのこ だいこん ほししいたけ ながねぎ こまつな	606	2.1	26.2	19.3

※記載している栄養価は中学年（３・４年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ８０%、高学年はおおよそ１２０%の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。



今月の目標
〇地産地消について学びましょう
〇秋の収穫に感謝していただきましょう