# 令和 8 年 11 月　学校給食予定献立表　No.1

島原市立有明学校給食センター

| 日付<br>曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | 小学校<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | 中学校<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 体をつくる基になる（あか） | | 体の調子を整える基になる（みどり） | | エネルギーの基になる（き） | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 2<br>(月) | ごはん | | | | | こめ | | 619 | 737 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 23.1 | 26.7 |
| | 肉じゃが | ぶた肉　てんぷら | | にんじん | たまねぎ　こんにゃく　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | じゃがいも<br>さとう | | | |
| | もずく入り五目厚焼卵 | 厚焼卵 | | | | | | | |
| | きんぴられんこん | | | にんじん | れんこん | さとう | ごま　ごま油 | | |
| 4<br>(水) | 麦ごはん | | | | | こめ　むぎ | | 666 | 849 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 28.2 | 36.6 |
| | マーボー豆腐 | ぶた肉　豆腐　赤みそ | | にんじん　ねぎ | たまねぎ　たけのこ　しいたけ | さとう　でん粉 | ごま油 | | |
| | 蒸しシューマイ | シューマイ | | | | | | | |
| | バンサンスー | ハム　錦糸卵 | | にんじん | きゅうり | はるさめ<br>さとう | ごま油 | | |
| 5<br>(木) | コッペパン | | | | | ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ | | 641 | 841 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 26.3 | 34 |
| | カレーうどん | ぶた肉　ちくわ<br>油揚げ | | にんじん | たまねぎ　深ねぎ | うどん | | | |
| | 大豆と小魚の揚げ煮 | 大豆 | 煮干 | | | でん粉　さとう | 油　ごま | | |
| | りんごジャム | | | | | りんごジャム | | | |
| 6<br>(金) | ごはん | | | | | こめ | | 579 | 731 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 19.3 | 24.8 |
| | 根菜ごま汁 | とり肉　麦みそ | | にんじん　ねぎ | だいこん　ごぼう　こんにゃく | さつまいも | ごま | | |
| | ちくわの島原生姜揚げ | ちくわ | あおのり | | しょうが | 小麦粉 | 油 | | |
| | 即席漬け | | 塩こんぶ | にんじん | キャベツ　きゅうり | | | | |
| 9<br>(月) | ごはん | | | | | こめ | | 655 | 797 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 26.3 | 31.8 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | とり肉　あつあげ　棒天 | | にんじん | たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | じゃがいも<br>さとう　でん粉 | | | |
| | キャベツ入平つくね | つくね | | | | | | | |
| | ひじきの炒り煮 | 油揚げ | ひじき | にんじん　ｲﾝｹﾞﾝ | しらたき | さとう | | | |
| 10<br>(火) | ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ | | | | | ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ | | 600 | 822 |
| | あじフライ | あじﾌﾗｲ | | | | | 油 | 25.6 | 34.3 |
| | むしキャベツ | | | | キャベツ | | | | |
| | ｴｯｸﾞﾚｽﾀﾙﾀﾙｿｰｽ | | | | | | ｴｯｸﾞﾚｽﾀﾙﾀﾙｿｰｽ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 白菜のクリームスープ | とり肉　ベーコン | 牛乳　生クリーム | にんじん | はくさい　たまねぎ　しめじ | じゃがいも<br>小麦粉 | ﾊﾞﾀｰ | | |
| 11<br>(水) | ごはん | | | | | こめ | | 646 | 794 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 26.6 | 32.4 |
| | 春雨スープ | うずらの卵　とり肉 | | にんじん　ほうれん草 | たまねぎ　しいたけ | はるさめ | | | |
| | 豚肉の香味炒め | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ　キャベツ | さとう | ごま油　ごま<br>油 | | |
| | りんご | | | | りんご | | | | |
| 12<br>(木) | はちみつパン | | | | | はちみつパン | | 666 | 851 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 30 | 37.1 |
| | わかめうどん | とり肉　はんぺん　ちくわ | わかめ | ねぎ | たまねぎ | うどん | | | |
| | 鶏肉とｱｰﾓﾝﾄﾞの炒め物 | とり肉　レバー竜田揚げ | | ピーマン | | でん粉　さとう | 油　ｱｰﾓﾝﾄﾞ | | |
| 13<br>(金) | まめと根菜のカレー（麦ごはん） | 牛肉　大豆 | ｽｷﾑﾐﾙｸ<br>ﾁｰｽﾞ | にんじん | たまねぎ　ごぼう　れんこん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ<br>りんご | こめ　むぎ<br>じゃがいも | | 621 | 756 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 23.5 | 28.3 |
| | 白菜とみかんのサラダ | | | | はくさい　きゅうり　みかん | さとう | 油　ごま | | |

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

裏面もご確認ください。

# 令和 8 年 11 月　学校給食予定献立表　No.2

島原市立有明学校給食センター

| 日付<br>曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | 小学校<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | 中学校<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 体をつくる基になる（あか） | | 体の調子を整える基になる（みどり） | | エネルギーの基になる（き） | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 16<br>(月) | 親子丼（麦ごはん） | とり肉　卵　はんぺん | | にんじん | たまねぎ　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | こめ　むぎ<br>さとう　でん粉 | | 627<br>23.8 | 749<br>28.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ひょっつるの酢の物 | | ひょっつる | にんじん | きゅうり | はるさめ<br>さとう | ごま | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | |
| 17<br>(火) | 米粉パン | | | | | 米粉ﾊﾟﾝ | | 607<br>30.8 | 807<br>39.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ポトフ | ウインナー | | にんじん | だいこん　たまねぎ　キャベツ | じゃがいも | | | |
| | 鶏肉のカレーチーズ焼き | とり肉 | チーズ | | | | | | |
| | ブロッコリーのアーモンド和え | | | ブロッコリー | きゅうり　コーン | さとう | ｱｰﾓﾝﾄﾞ | | |
| 18<br>(水) | ごはん | | | | | こめ | | 630<br>26.5 | 768<br>32.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 大根と豚肉のべっこう煮 | ぶた肉　あつあげ　てんぷら | | にんじん　キヌサヤ | だいこん | さとう | | | |
| | きびなごあおさフライ | | きびなごフライ | | | | 油 | | |
| | 高菜の油炒め | | | 高菜漬 | | さとう | 油　ごま | | |
| 19<br>(木) | みかんパン | | | | | みかんパン | | 652<br>24.2 | 892<br>31.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ちゃんぽん | ぶた肉　はんぺん　てんぷら | | にんじん | たまねぎ　キャベツ　もやし | ちゃんぽん麺 | | | |
| | 大学芋 | | | | | さつまいも<br>さとう | 油　黒ごま | | |
| | チーズ | | ﾁｰｽﾞ | | | | | | |
| 20<br>(金) | ごはん | | | | | こめ | | 598<br>26 | 727<br>31.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 豚汁 | ぶた肉　あつあげ　麦みそ | | にんじん　ねぎ | こんにゃく　ごぼう　だいこん | さつまいも | | | |
| | スタミナ納豆 | 納豆　ぶた肉 | | ねぎ | | さとう | | | |
| | きゅうりの生姜和え | | | | きゅうり | | ごま油 | | |
| | 焼きのり | | のり | | | | | | |
| 24<br>(火) | 横割りコッペパン | | | | | ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ | | 600<br>28.9 | 784<br>36.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ポテトスープ | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ　セロリー | じゃがいも | | | |
| | ドライカレー | ぶた肉　ｶﾞﾙﾊﾞﾝｿﾞ | | にんじん | たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | | | | |
| | スライスきゅうり | | | | きゅうり | | | | |
| | 元気ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 25<br>(水) | ごはん | | | | | こめ | | 582<br>25.8 | 701<br>30.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | けんちん汁 | とり肉　木綿豆腐<br>油揚げ | | にんじん | ごぼう　だいこん　こんにゃく<br>深ねぎ | 里芋 | ごま油 | | |
| | さば味噌煮 | さば味噌煮 | | | | | | | |
| | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草　にんじん | もやし | さとう | ごま | | |
| 26<br>(木) | 黒砂糖パン | | | | | 黒砂糖ﾊﾟﾝ | | 612<br>23.6 | 827<br>30.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | きのこクリームスパゲッティ | ぶた肉　ベーコン | 牛乳　生クリーム | ほうれん草　にんじん | たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　えのきたけ　しめじ | ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ | 油 | | |
| | コールスロー | | | | キャベツ　きゅうり　コーン | さとう | ｱｰﾓﾝﾄﾞ　油 | | |
| 27<br>(金) | 麦ごはん | | | | | こめ　むぎ | | 606<br>24.6 | 743<br>29.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | みそワンタン | ぶた肉　赤みそ | | にんじん　ねぎ | たまねぎ　はくさい　もやし　コーン | ワンタン | 油 | | |
| | 韓国風炒め物 | 牛肉 | | にんじん　にら | 木くらげ　キャベツ | さとう<br>はるさめ | ごま油　ごま | | |
| | りんご | | | | りんご | | | | |
| 30<br>(月) | ごはん | | | | | こめ | | 626<br>27.3 | 762<br>33.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | かきたま汁 | とり肉　はんぺん　卵 | | にんじん　ねぎ | たまねぎ | でん粉 | | | |
| | タラのオーロラソース | タラ　米みそ | | | | さとう | 油 | | |
| | ツナと野菜の和え物 | ツナ | わかめ | | キャベツ　コーン | さとう | 油 | | |

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。