ー令和8年ー 11がつ 学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
（パクパクしらおい）

学校給食
献立表

★牛乳は、毎日付きます。　※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材料
2日(月)	ごはん	大根の味噌汁	じゃが芋・大根・たもぎ茸・小松菜・木綿豆腐・油揚げ・煮干パック 味噌・かつおエキス
		豚肉の生姜炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・しょうが・醤油・砂糖・調理酒・油・片栗粉
	はし	じゃがツナ	じゃが芋・ツナ・追いがつおつゆの素・にんにく・ごま・あおのり
4日(水)	ごはん	水ギョーザ	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・しめじ・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉 豚脂・ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油 食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料)・塩ラーメンベース
		照り焼きチキン	鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル
		大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ
	はし	和風玉ねぎドレッシング	酢・醤油・砂糖・油・玉ねぎ・食塩・オニオンエキス・ガーリックペースト かつお節エキス・香味油
5日(木)		根菜うどん	鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・干しいたけ・油揚げ・めんつゆ・そばつゆ かつおエキス・煮干パック・袋うどん
		㊥いなり寿司	米・砂糖・酢・食塩・昆布だし・油揚げ・水あめ・醤油
		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・砂糖・醤油・パン粉・でん粉・豚脂 ウスターソース・香辛料・小麦粉・油
	はし	クリームコンフェ	鶏卵・小麦粉・グラニュー糖・牛乳・油・砂糖・でん粉・脱脂濃縮乳・粉あめ マーガリン・脱脂粉乳・乾燥卵白
6日(金)	コッペパン	キャベツスープ	キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・ブイヨングラニュール 食塩・こしょう
		焼きメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩 小麦不使用醤油・香辛料・米粉・油
		ウインナーと野菜のケチャップ炒め	粗挽きフランク・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ホールコーン・枝豆・にんにく ダイストマト・トマトソース・トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース ブイヨングラニュール・砂糖・食塩・油
	スプーン フォーク	りんごジャム	水あめ・砂糖・りんご
9日(月)	ごはん	たぬき汁	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・厚揚げ・こんにゃく 油・味噌・かつおエキス
		肉団子野菜あん	人参・筍・生しいたけ・玉ねぎ・白菜・ピーマン・砂糖・しょうが・油・肉団子 (鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白・チキンオイル・油 食塩・香辛料)・にんにく・鶏がらスープ・こしょう・醤油・でん粉・ごま油
	はし	レモンカスタードタルト	小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・食塩・貝カルシウム・発酵乳・油・水あめ ぶどう糖・れん乳・レモン果汁
10日(火)	麦ごはん	ポークカレー	豚肉・豚レバーチップ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・しょうが ブイヨングラニュール・白ワイン・SBカレールウ・NEWカレールウ ソテーオニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン
	はし スプーン	もやしののり和え	もやし・ピーマン・しめじ・きざみのり・醤油・砂糖
11日(水)	**ふるさと給食の日**		
		チェプ（鮭）オハウ	鮭・大根・人参・じゃが芋・長ねぎ・昆布・調理酒・かつおエキス 食塩・油
		いなきびごはん	いなきび・食塩
		イモシト（芋団子）	じゃが芋・でん粉・砂糖・食塩・油・大学芋のたれ（砂糖・水あめ・醤油・食塩）
	はし	ふきの炒め煮	ふき・つきこん・さつま揚（スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖） ツナ・生しいたけ・めんつゆ・醤油・かつおエキス・みりん・砂糖・油
12日(木)		焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース 中濃ソース・こしょう・油・しょうが
		かに玉	鶏卵・砂糖・人参・でん粉・カニ・ねぎ・水あめ・醤油・清酒 チキンエキス・食酢・ごま油・オイスターソース・食塩・油
	はし	ごぼうのごまマヨサラダ	ごぼう・キャベツ・ホールコーン・人参・ツナ・ノンエッグマヨネーズ 香りごまドレッシング（砂糖・水あめ・ごま・酢・食塩・油）
13日(金)	スライスパン	ミネストローネ	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく 乳不使用マーガリン・白ワイン・ブイヨングラニュール・食塩・こしょう
		チーズ風ソースインハンバーグ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・油・砂糖・ぶどう糖・食塩・トマトペースト 香辛料・にんにく・小麦不使用醤油・しょうが
		塩こぶ和え	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・塩こんぶ・ごま・ごま油
	スプーン フォーク	チョコジャム	水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス カラメル色素・香料
16日(月)	ごはん	キャベツの味噌汁	キャベツ・人参・油揚げ・煮干パック・味噌・かつおエキス
		いわしの梅煮	いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつおぶし・砂糖・醤油 梅酢・発酵調味料・昆布だし
	はし	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん・かつおエキス そばつゆ・しょうが・でん粉・油
17日(火)	ごはん	エビボール汁	大根・人参・干しいたけ・エビボール（えび・魚肉すり身・でん粉 玉ねぎ・豚脂・食塩・砂糖・発酵調味料・香辛料）・白菜・長ねぎ・醤油 かつおエキス・鶏がらスープ
		ロイヤルチキンカツ	鶏肉・ケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・にんにく・豆板醤 ナツメグ・パン粉・醤油・小麦粉・大豆粉・加工でん粉・油
		キャベツとインゲンサラダ	キャベツ・いんげんまめ・人参・ホールコーン
	はし	ごまドレッシング	油・砂糖・醤油・酢・ごま・しいたけエキス・食塩
18日(水)	ごはん	きのこの味噌汁	玉ねぎ・じゃが芋・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ) 油揚げ・煮干パック・味噌・かつおエキス
		イカ和風フライ	いか・パン粉・小麦粉・バターミックス・醤油・みりん・砂糖・油
	はし	うの花炒り	ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき・さつま揚げ（スケトウダラすり身 でん粉・油・食塩・みりん・砂糖）・長ねぎ・油・砂糖・醤油・みりん
19日(木)		ミートスパゲティ	豚挽肉・豚レバーチップ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム水煮 ピーマン・油・シュレッドミックスチーズ・トマトケチャップ ウスターソース・砂糖・赤ワイン・袋スパゲティ
	スプーン フォーク	ゼリー和え	ブロックゼリー（ラフランス）・パイン・黄桃・白玉団子
20日(金)	背割りコッペパン	小松菜スープ	小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・ブイヨングラニュール 食塩・こしょう
		ホットドック用ウインナー	豚肉・食塩・砂糖・香辛料
		つぶつぶケチャップ	トマトペースト・玉ねぎ・人参・砂糖・酢・食塩・オニオンパウダー・香辛料
	スプーン フォーク	切り干し大根サラダ	切干大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ・香りごまドレッシング （砂糖・水あめ・ごま・酢・食塩・油）
24日(火)	ごはん	白玉団子汁	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・白玉団子・白菜・煮干パック かつおエキス・醤油・鶏がらスープ・食塩
		さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料
	はし	大根と昆布の炒め煮	大根・人参・きざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス
25日(水)	ごはん	白菜と肉団子スープ	人参・白菜・玉ねぎ・肉団子（鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ 植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料）・干しいたけ 鶏がらスープ・ブイヨングラニュール・醤油・こしょう・ごま油・食塩
		ササミチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物性たん白・油・トマトケチャップ・砂糖・食塩 チーズ風味調味料・パン粉・でん粉
	はし	じゃこマヨ和え	ほうれん草・もやし・ちりめん・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩 砂糖)・ごま・醤油・砂糖・ノンエッグマヨネーズ
26日(木)		醤油ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉 砂糖・食塩)・メンマ・醤油ラーメンベース・にんにく がらスープ・袋ラーメン
		揚げギョーザ（小2個・㊥3個）	キャベツ・玉ねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・醤油・油・砂糖 魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・食塩・大豆粉
	はし	かぼちゃサラダ	かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・ハム・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・こしょう
27日(金)	コッペパン	コーンクリームスープ	玉ねぎ・人参・じゃが芋・白菜・マッシュルーム水煮 ホールコーン・油・こしょう・コーンクリームスープ・ブイヨングラニュール クリームコーン・ポタージュベース・脱脂粉乳
		レモンバジルナゲット（小2個・㊥3個）	鶏肉・レモン濃縮果汁・醸造酢・米粉・食塩・でん粉・砂糖・油 香辛料
	スプーン フォーク	和風コールスローサラダ	キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・かんたん酢 砂糖・こしょう
		みかんジャム	水あめ・砂糖・みかん
30日(月)	ごはん	小松菜とじゃが芋の味噌汁	じゃが芋・小松菜・油揚げ・長ねぎ・味噌・煮干パック かつおエキス
		にしん生姜煮	にしん・砂糖・醤油・みりん・米でん粉・生姜・鰹節エキス・昆布
	はし	春雨そぼろ炒め	春雨・鶏挽肉・豚挽肉・人参・長ねぎ・カット大豆・油・しょうが・砂糖 醤油・ブイヨングラニュール・でん粉

※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。

《今月の1人当たり平均摂取栄養価》

	エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	塩分（g）
小学校	651	24.5	21.7	2.7
中学校	812	29.5	24.8	3.5

