2026年（令和8年）

11月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

幼稚園用

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日（月）	鶏ごぼうごはん	精白米 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	にんじん ささがきごぼう 干ししいたけ グリンピース	こいくちしょうゆ 酒
	豆乳みそ汁		豚肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 にんじん しめじ 三つ葉	削り節
	ミニゼリー			ミニゼリー（みかん・りんご）	
4日（水）	牛肉とエリンギの炒め物	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 牛肉	エリンギ ピーマン にんじん にんにく 緑豆もやし 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 酒
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	青ねぎ	うすくちしょうゆ 酒 塩 削り節
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ		
5日（木）	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース	塩 コショウ 鶏がら コンソメ
	れんこんサラダ	香りごまドレッシング	茎わかめ	れんこん にんじん	
6日（金）	菜飯	精白米	牛乳	炊き込み用青菜（味付き）	
	きつねうどん	うどん 砂糖	うすあげ かまぼこ	青ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 出し昆布 削り節
	ツナ入りお浸し	すりごま 砂糖	ツナ水煮	土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	こいくちしょうゆ 塩 削り節
9日（月）	マーボー春雨	精白米 ごま油 春雨	牛乳 豚ひき肉	にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 こいくちしょうゆ 豆板醤 オイスターソース 塩 コショウ
	チンゲン菜のスープ	片栗粉	卵	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	鶏がら うすくちしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
10日（火）	セルフツナドッグ	コッペパン	牛乳 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ ソース
	洋風鍋	じゃがいも 油	ベーコン フランクフルト	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
	ピーチゼリー			ピーチゼリー	
11日（水）	さつまいもごはん	精白米 さつまいも	牛乳		酒 塩 出し昆布
	みそ汁		豆腐 うすあげ みそ わかめ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
	大根と豚肉の煮物	砂糖 油	豚肉	大根	こいくちしょうゆ みりん 削り節
12日（木）	鶏肉のからあげ	コッペパン いちごジャム 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉	土しょうが	酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
	五目スープ		豚肉	白菜 にんじん 土しょうが 青ねぎ 緑豆もやし えのきたけ	鶏がら うすくちしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
13日（金）	さばのしょうが煮	精白米 砂糖	牛乳 さば	土しょうが	こいくちしょうゆ 酒 みりん
	のっぺい汁	里芋 油 片栗粉	豚肉	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 白ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 削り節
	にんじんしりしり	ごま油 砂糖	ツナ油漬け	にんじん	うすくちしょうゆ
16日（月）	鮭と小松菜のまぜごはん	精白米 ごま油 すりごま	牛乳 鮭フレーク	小松菜	酒 塩
	さつま汁	さつまいも	豚肉 平天 みそ	にんじん 青ねぎ	削り節
	切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	うすあげ 平天	切り干し大根 にんじん	こいくちしょうゆ 削り節
17日（火）	肉団子のスープ	黒糖パン 春雨 ごま油	牛乳 ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干ししいたけ	鶏がら 中華スープ 酒 うすくちしょうゆ
	メヒカリフライ	揚げ油	メヒカリフライ		
	スイートポテト	スイートポテト			
18日（水）	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
	福神漬け			福神漬け	
	フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	
19日（木）	ミートスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 大豆 豚ひき肉	にんじん ピーマン 玉ねぎ	塩 コショウ ケチャップ ソース コンソメ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー コーン	塩
20日（金）	あじフライ	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ		中濃ソース
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩
	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 三つ葉 えのきたけ	削り節
24日（火）	鶏肉とじゃがいもの炒め煮	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ	酒 みりん こいくちしょうゆ
	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ こんにゃく	削り節
	手作りふりかけ	油 砂糖 すりごま	削り節		こいくちしょうゆ みりん
25日（水）	コーンピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	コンソメ こいくちしょうゆ 塩 コショウ
	白菜のスープ	油	豚肉 卵	白菜 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすくちしょうゆ 塩 コショウ
	オレンジポンチ			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
26日（木）	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ ソース コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
	ごぼうのサラダ	香りごまドレッシング		ささがきごぼう にんじん きゅうり	塩
	ヨーグルト		ヨーグルト（いちご）		
27日（金）	★肉団子の甘酢あんかけ	精白米 砂糖 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 ミートボール	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ 干ししいたけ 土しょうが	こいくちしょうゆ 酢
	中華スープ	春雨 片栗粉		白菜 にんじん 青ねぎ	うすくちしょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ
	ふりかけ		わかめふりかけ		
30日（月）	★セルフキンパ	精白米 油 いりごま 砂糖	牛乳 牛肉	にんじん ほうれん草 にんにく	こいくちしょうゆ
	手巻きのり		手巻きのり	玉ねぎ きざみたくあん	
	わかめスープ		わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うすくちしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ

★ 新献立です。 ※ 牛乳はつきません。 ※「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。

今月の栄養価（小学校中学年）

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	ナトリウム（食塩相当量）（g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μgRAE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）
今月平均	654	24.9	20.6	2.5	345	84	2.8	223	0.48	0.56	22	4.0
文科省基準	650	21～33	14～22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上