学校給食献立表（東ブロック）　令和8年度11月分（11/2～11/30）　姫路市教育委員会

	11月2日(月)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月9日(月)	11月10日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 みそチゲ チャプチェ	**おやこどんぶり** 牛乳 さつまいものかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 ポークビーンズ もやしのサラダ かくチーズ	どんどろけめし 牛乳 さわにわん さといもコロッケ	ごはん 牛乳 **あすかじる** **にんじん だいこん ごぼう** あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 カレーうどん れんこんとツナのサラダ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく せいしゅ ○ とうふ △ たまねぎ △ はくさいキムチ △ にんじん △ もやし △ にら □ サラダあぶら ○ みそ みりん □ ごまあぶら ポークスープ うすくちしょうゆ ○ ぎゅうにく △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら □ はるさめ △ にんじん △ はねぎ △ たけのこ △ しいたけ □ ごま □ ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう しお こしょう	□ ごはん ○ けいにく △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぶかねぎ ○ たまご □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) □ でんぷん ○ 牛乳 □ さつまいも ○ ちりめんじゃこ しお □ てんぷらこ(こめこ) □ あぶら	□ パン ○ 牛乳 ○ ぶたにく ワインふうちょうみりょう □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ だいず △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう ポークスープ □ サラダあぶら しお こしょう △ もやし △ きゅうり しお △ にんじん ○ ポークハム うすくちしょうゆ こめず □ さとう □ ごまあぶら ○ かくチーズ	□ ごはん ○ とうふ △ にんじん ○ こんぶ ○ こなかつお こいくちしょうゆ □ さとう □ サラダあぶら ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ だいこん △ しいたけ △ はねぎ △ ごぼう うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし(だし) □ さといもコロッケ □ あぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ とうふ △ はくさい △ にんじん △ えのきたけ △ ほうれんそう ○ ぎゅうにゅう ○ あかみそ ○ しろみそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ ぶたにく △ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ こんにゃく しお △ さやいんげん □ サラダあぶら □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) ○ あじつけのり(しお)	□ ごはん ○ 牛乳 □ うどん ○ ぎゅうにく △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん カレーこ しお けずりぶし(だし) □ でんぷん △ れんこん こめず ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ にんじん △ キャベツ □ ごま □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう
	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)
こんだて	わかめごはん 牛乳 じゃぶ いかのてんぷら	パン 牛乳 はくさいのクリームに(こめこ) ウインナーのケチャップいため	ハヤシライス(こめこ) 牛乳 **りっちゃんのサラダ** 	ごはん 牛乳 にくじゃが **かいそうのかきあげ** 	アップルパン 牛乳 きのこのスープ さつまいもサラダ	ごはん 牛乳 やさいのみそしる さばのにつけ きゅうりのしょうゆづけ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ わかめ ○ 牛乳 ○ けいにく せいしゅ □ サラダあぶら ○ とうふ △ こんにゃく しお △ にんじん △ たまねぎ △ はくさい △ ごぼう △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ いか しお こしょう □ こむぎこ □ てんぷらこ □ あぶら	□ パン ○ 牛乳 △ はくさい ○ ベーコン △ にんじん △ たまねぎ △ カリフラワー □ サラダあぶら □ こめこ □ バター ○ ぎゅうにゅう ワインふうちょうみりょう ポークスープ しお こしょう ○ ポークウインナー △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお	□ ごはん ○ ぎゅうにく あかワイン △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ グリンピース □ サラダあぶら △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう ポークスープ こいくちしょうゆ みりん □ こめこ しお こしょう ○ 牛乳 ○ ポークハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし ○ しおこんぶ りんごす □ さとう しお □ サラダあぶら ○ かつおぶし	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく しお △ しょうが □ サラダあぶら せいしゅ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ めかぶ ○ こんぶ △ たまねぎ △ ごぼう △ にんじん □ てんぷらこ □ あぶら	□ パン △ ドライアップル ○ 牛乳 △ えのきたけ △ エリンギ △ しめじ ○ とうふ ○ ぶたにく △ はねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ でんぷん □ ごまあぶら □ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 △ だいこん △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ △ はねぎ ○ あぶらあげ ○ みそ にぼし(だし) ○ さば △ しょうが □ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ △ きゅうり しお △ しょうが こいくちしょうゆ □ さとう みりん こめず

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：(ピーナッツ)　くるみ：

学校給食献立表（東ブロック）　令和8年度11月分（11/2～11/30）　姫路市教育委員会

	11月19日(木)	11月20日(金)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)
こんだて	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん ねぎのすみそあえ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ こうやどうふのユーリンソースかけ	ルーローハン 牛乳 **ワンタンスープ(こめこ)**	ごはん 牛乳 とうふじる けいにくとさつまいものあまずあえ	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ごぼうのソテー みかん
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 △ こんにゃく しお ○ うずらたまご ○ れんこんいりつくね □ じゃがいも △ だいこん △ れんこん ○ あつあげ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん △ しょうが こいくちしょうゆ だしじる ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ はねぎ △ キャベツ ○ しろみそ こめず □ さとう △ ゆずかじゅう しお	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ ビーフン △ キャベツ △ ほうれんそう △ にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら ○ こうやどうふ □ でんぷん □ じゃがいも □ あぶら △ ねぶかねぎ △ しょうが △ にんじん △ にんにく □ さとう こいくちしょうゆ こめず □ ごまあぶら	□ ごはん ○ ぶたにく △ にんにく △ しょうが △ たまねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ チンゲンサイ □ ごまあぶら せいしゅ しお こいくちしょうゆ □ くろざとう オイスターソース こめず ポークスープ □ でんぷん ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ たまご △ にんじん △ たまねぎ □ ワンタン(こめこ) △ もやし △ ほうれんそう ポークスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ けいにく △ しょうが せいしゅ □ でんぷん □ さつまいも □ あぶら △ さやいんげん △ にんじん □ さとう こいくちしょうゆ こめず	□ パン ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ ぎゅうにく ○ だいず △ にんにく △ しょうが □ サラダあぶら △ にんじん △ たまねぎ △ セロリ △ トマト ちゅうのうソース トマトケチャップ しお こしょう △ ごぼう こめず △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム □ ごま うすくちしょうゆ □ サラダドレッシング □ サラダあぶら △ みかん

	11月27日(金)	11月30日(月)
こんだて	あきのカレーライス(こめこ・げんまいいりごはん) 牛乳 はくさいとじゃこのサラダ	ごはん 牛乳 ちゃんこ きゅうりのすのもの
こんだてざいりょう	□ ごはん □ げんまい ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ なす △ しめじ △ セロリ △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ △ パプリカ こいくちしょうゆ みりん □ こめこ しお こしょう ○ 牛乳 △ はくさい △ きゅうり しお △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ こめず □ さんおんとう □ サラダあぶら □ ごまあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ つくね △ はくさい △ にんじん △ ごぼう △ しめじ ○ とうふ ○ あぶらあげ △ にら △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) △ きゅうり しお ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ○ わかめ □ ごま こめず □ さとう うすくちしょうゆ

11月平均栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		618kcal
たんぱく質		23.4g
脂質		29.9%
カルシウム		299mg
鉄		1.9mg
ビタミン	A	204μgRAE
	B1	0.39mg
	B2	0.47mg
	C	19mg
食塩相当量		2.3g
食物繊維		4.2g
マグネシウム		78mg
亜鉛		3.0mg

献立紹介　作ってみませんか？

ー11月6日(金)ー

どんどろけめし

材料 5人分 分量(g)

- 精白米 ---------- 400
- 豆腐 ---------- 125
- にんじん ---------- 25
- 細切り昆布 ------- 1.5
- 粉かつお --------- 1.5
- A
  - しょうゆ(濃) ---- 20
  - 砂糖 ---------- 10
- サラダ油 ---------- 5

[作り方]

①ごはんを炊いておく。

②にんじんはせん切り、豆腐は手で崩しておく。

③サラダ油を熱し、にんじんを炒め、豆腐と細切り昆布を加えてさらに炒める。

④Aを入れ、水分が少なくなってきたら粉かつおを加える。

⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：(ピーナッツ)　くるみ：