学校給食献立表（中ブロック）　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 ギョウザスープ じゃがマーボー	ごはん 牛乳 **トック** れんこんのいためもの	パン 牛乳 ポトフ あきさけのムニエルふう(こめこ) くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 ちゃんこ さつまいものかきあげ	ごはん 牛乳 カレーうどん **りっちゃんのサラダ**	あんかけどんぶり 牛乳 なっとうのかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 △ にんじん △ たまねぎ ○ すいぎょうざ △ もやし △ ほうれんそう チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ ピーマン △ しょうが △ にんにく □ ごまあぶら ポークスープ こいくちしょうゆ □ さとう ○ あかみそ せいしゅ トウバンジャン □ でんぷん	□ ごはん ○ 牛乳 □ トッ(もち) ○ けいにく △ にんにく △ しょうが □ サラダあぶら ○ たまご △ たけのこ △ にんじん △ ねぶかねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう △ れんこん ○ ぶたにく △ にんじん □ はるさめ △ はねぎ △ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう □ ごま □ ごまあぶら しお こしょう	□ パン ○ 牛乳 ○ ポークフランク △ キャベツ △ にんじん □ じゃがいも △ たまねぎ △ ブロッコリー ポークスープ ワインふうちょうみりょう しお こしょう ○ あきさけ ワインふうちょうみりょう しお こしょう □ こめこ □ あぶら □ くろまめきなこクリーム	□ 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) □ さつまいも ○ ちりめんじゃこ しお □ てんぷらこ □ あぶら	□ ごはん ○ 牛乳 □ うどん ○ ぶたにく △ 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 ○ 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 ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ たけのこ △ はねぎ △ しめじ △ しょうが □ サラダあぶら □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお □ でんぷん けずりぶし(だし) ○ 牛乳 ○ なっとう △ にんじん △ たまねぎ ○ ちくわ △ はねぎ しお □ てんぷらこ(こめこ) □ あぶら

	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	ごはん 牛乳 みそしる ひじきととうもろこしのいために りんごゼリー	パン 牛乳 きのこシチュー(こめこ) **きりぼしだいこんのサラダ**	ごはん 牛乳 ごんぼじる ぶたにくのしょうがやき みかん	ごはん 牛乳 みそチゲ バンバンジー	パン 牛乳 ツナスパゲティ ポークチャップ	ごはん 牛乳 **こんさいのごまじる** わふうハンバーグ あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ ○ ちくわ △ にんじん □ さといも しお △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし(だし) ○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ さとう こいくちしょうゆ □ サラダあぶら □ りんごゼリー	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ △ エリンギ △ しめじ □ サラダあぶら □ バター □ こめこ ○ ぎゅうにゅう ポークスープ △ コーンペースト しお こしょう △ きりぼしだいこん △ にんじん △ きゅうり しお ○ ポークハム □ ごま こめず □ さとう うすくちしょうゆ □ ごまあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ けいにく △ ごぼう △ にんじん △ だいこん △ はねぎ ○ あぶらあげ ○ うのはな うすくちしょうゆ せいしゅ しお けずりぶし(だし) ○ ぶたにく △ しょうが せいしゅ △ たまねぎ △ ピーマン こいくちしょうゆ □ さとう □ サラダあぶら △ みかん	□ 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 ○ けいにくのあぶらづけ △ きゅうり しお △ キャベツ □ ごま りんごす うすくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら	□ パン ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ たまねぎ △ にんじん △ まいたけ うすくちしょうゆ □ サラダあぶら □ バジルペースト しお こしょう ○ ぶたにく △ たまねぎ △ ピーマン △ しめじ しお こしょう △ にんにく トマトケチャップ ウスターソース □ でんぷん □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 △ だいこん △ にんじん □ さといも しお △ ごぼう ○ あぶらあげ △ はねぎ □ ごま ○ みそ みりん にぼし(だし) ○ ハンバーグ(こむぎぬき) △ たまねぎ △ しめじ □ サラダあぶら こいくちしょうゆ □ さとう みりん □ でんぷん ○ あじつけのり(しお)

○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（中ブロック）　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 ひめじれんこんごはん 牛乳 ぱちじる だいずとハムのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 **すきやきふうに** きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 こうやのごしきに こまつなとれんこんのソテー	ごはん 牛乳 かすじる さばのたつたあげ きんぴらごぼう	くろざとうパン 牛乳 とうにゅうスープ ポテトほうれんソテー
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ ぶたにく △ れんこん △ にんじん △ はねぎ △ しょうが こいくちしょうゆ □ さとう せいしゅ □ ごまあぶら ○ 牛乳 □ ばち ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ 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) ○ だいず ○ チキンハム △ たまねぎ しお ○ あおさこ □ てんぷらこ(こめこ) □ あぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく せいしゅ □ サラダあぶら ○ やきどうふ △ こんにゃく しお □ ふ △ はくさい △ にんじん △ しゅんぎく △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ △ 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	□ ごはん ○ 牛乳 ○ けいにく ○ うずらたまご ○ こうやどうふ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう みりん けずりぶし(だし) ○ ぶたにく △ こまつな △ れんこん △ しめじ □ ごまあぶら しお こしょう オイスターソース	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ こんにゃく ○ さつまあげ □ さといも しお △ だいこん △ にんじん △ はねぎ □ さけかす ○ みそ にぼし(だし) うすくちしょうゆ ○ さば △ しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ □ でんぷん □ あぶら △ ごぼう △ にんじん □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ みりん □ ごま	□ パン □ くろざとう ○ 牛乳 □ おしむぎ ○ とうにゅう △ キャベツ △ にんじん △ たまねぎ ○ ベーコン △ えだまめ □ サラダあぶら チキンスープ しお こしょう ○ みそ ○ ポークハム △ たまねぎ △ とうもろこし △ ほうれんそう □ じゃがいも □ バター しお こしょう

	11月27日(金)	11月30日(月)
こんだて	こんさいカレー(こめこ･ざっこくごはん) 牛乳 わふうサラダ	なめし 牛乳 タイピーエン ごまザンギ
こんだてざいりょう	□ ごはん □ はいがおしむぎ □ はつがげんまい □ もちくろまい □ もちきび ○ あずき □ もちあかまい □ ハトむぎ □ もちあわ ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ れんこん △ 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 ○ ポークハム △ にんじん △ もやし □ ごま □ サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう	□ ごはん △ だいこんば ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ さつまあげ ○ うずらたまご □ はるさめ △ はくさい △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ △ しょうが □ サラダあぶら チキンスープ せいしゅ □ ごまあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう ○ けいにく △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお □ ごま □ でんぷん □ あぶら

11月平均栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		617kcal
たんぱく質		23.7g
脂質		29.4%
カルシウム		309mg
鉄		2.2mg
ビタミン	A	200μgRAE
	B1	0.40mg
	B2	0.48mg
	C	20mg
食塩相当量		2.2g
食物繊維		4.3g
マグネシウム		77mg
亜鉛		3.0mg

献立紹介　作ってみませんか？

ー11月30日(月)ー

新献立　タイピーエン

材料 5人分 分量(g)

豚肉	50	土しょうが	4
さつまあげ	25	サラダ油	5
うずら卵	100	チキンスープ	50
はるさめ	35	清酒	2.5
はくさい	100	ごま油	1
たまねぎ	50	しょうゆ(淡)	20
にんじん	25	塩	1.5
しいたけ(干)	2.5	こしょう	少々
ねぎ	25	水	500

【作り方】

①はくさいはざく切り、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。さつまあげは短冊切りにする。しいたけは水で戻してせん切りにする。土しょうがはすりおろす。
②はるさめは湯でもどしておく。
③サラダ油を熱し、土しょうが、豚肉を炒め、清酒、塩、こしょうをする。
④にんじん、たまねぎ、しいたけを加えて炒める。
⑤水とチキンスープを入れてひと煮たちする。
⑥さつまあげ、うずら卵、はくさいを加えて煮る。
⑦はるさめを加え、しょうゆで調味する。
⑧ねぎとごま油を加えて仕上げる。

○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：