学校給食献立表（夢前学校給食センター）　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)
こんだて	ごはん 牛乳 みそワンタン にくどうふ うめあえ	ごはん 牛乳 ごんぼじる ぶたにくのしょうがいため ひじきのいためもの	ごはん 牛乳 マーボーどうふ コロッケ キャベツのあまずいため	ごはん 牛乳 **ぎょうれつのできるトマトスープ** エスニックチキン だいこんのへんしんサラダ	ポークカレーライス ［ごはん └ポークカレー 牛乳 ボイルブロッコリー ゆずゼリー ごまドレッシング
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく □ ワンタンのかわ △ もやし △ にんじん △ にら チキンスープ ○ みそ ちゅうかスープのもと しお こしょう ○ とうふ ○ ぎゅうにく △ にんじん △ ごぼう △ はねぎ △ しいたけ こいくちしょうゆ □ さとう しお □ サラダあぶら △ だいこん しお △ かんそううめ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とりにく △ 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 △ あかピーマン こいくちしょうゆ □ さとう □ サラダあぶら □ でんぷん ○ ひじき ○ ちくわ △ にんじん △ えだまめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ さとう みりん □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ とうふ ○ れいとうとうふ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら チキンスープ ○ みそ オイスターソース トウバンジャン □ さとう こいくちしょうゆ みりん ちゅうかスープのもと □ ごまあぶら □ でんぷん □ コロッケ □ あぶら △ キャベツ △ にんじん ○ ベーコン こめず □ さとう しお □ ごまあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ チキンフランク □ じゃがいも △ にんじん △ たまねぎ △ トマト △ はねぎ □ サラダあぶら チキンスープ トマトケチャップ しお こしょう △ バジル ○ とりにく △ にんにく ナンプラー □ さとう こしょう カレーこ ○ まぐろのあぶらづけ △ きりぼしだいこん △ だいこん △ みずな □ ごま □ サラダドレッシング こいくちしょうゆ しお こしょう	□ ごはん ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく □ カレールウ △ トマトピューレ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレーこ チキンスープ しお こしょう □ サラダあぶら ○ 牛乳 △ ブロッコリー △ キャベツ しお △ とうもろこし □ ゼリーのもと △ ゆずかじゅう □ ごまドレッシング

	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)
こんだて	パン 牛乳 さつまいものスープ あじのハーブやき カチュンバル	ごはん 牛乳 かんとうに **れんこんのかきあげ** にびたし	ごはん 牛乳 とうにゅうスープ **いりどうふ** はるさめのごまずあえ	プルコギトッパプ ［ごはん └プルコギトッパプのぐ 牛乳 ビーフンスープ にんじんシリシリ	とりなめし ［ごはん └とりなめしのぐ 牛乳 きつねうどん やさいいため
こんだてざいりょう	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン □ さつまいも □ じゃがいも △ たまねぎ □ さつまいもペースト △ しょうが △ にんにく △ パセリ ○ 牛乳 チキンスープ □ こめこ □ バター カレーこ コンソメ しお こしょう ○ あじ △ にんにく しお こしょう クッキングスパイス △ パセリ △ バジル しろワインふうちょうみりょう □ オリーブオイル △ きゅうり △ たまねぎ △ あかピーマン △ レモンかじゅう □ オリーブオイル □ さとう しお こしょう チリパウダー	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ にんじん △ こんにゃく ○ こまつないりつみれ ○ あつあげ △ グリンピース □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん △ れんこん △ たまねぎ ○ かえりちりめん □ てんぷらこ しお □ あぶら △ ほうれんそう しお △ はくさい □ ごま うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン △ はくさい △ にんじん △ たまねぎ △ えだまめ ○ とうにゅう □ サラダあぶら チキンスープ しお こしょう ○ みそ ○ とりにく ○ とうふ ○ たまご △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ グリンピース □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん せいしゅ しお □ サラダあぶら □ はるさめ △ キャベツ △ きゅうり しお △ にんじん ○ チキンハム □ ごま こめず うすくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら	□ ごはん ○ ぎゅうにく △ あかピーマン △ ピーマン △ たまねぎ □ ごま △ しいたけ △ にんにく □ サラダあぶら □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ コチュジャン □ でんぷん ○ 牛乳 ○ ぶたにく □ ビーフン ○ あつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ 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 △ にんじん △ もやし ○ まぐろのあぶらづけ うすくちしょうゆ みりん こしょう □ サラダあぶら	□ ごはん ○ とりにく △ こまつな せいしゅ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお □ サラダあぶら ○ 牛乳 □ うどん ○ わかめ △ はくさい △ にんじん △ はねぎ ○ あぶらあげ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ ぶたにく △ にんじん △ きくらげ △ にら △ もやし □ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ

○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（夢前学校給食センター）　令和8年度11月分（11/2～11/30）姫路市教育委員会

	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月24日(火)	11月25日(水)
こんだて	くろざとうパン 牛乳 ひよこまめのスープ オムレツのトマトソース コーンキャベツ	ごはん 牛乳 やさいのっぺいじる とりもつに くきわかめのすのもの	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 かぶとうふのくずじる さわらのゆずみそだれ ブロッコリーのおかかあえ あじつけのり	ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ ツナポテト	ミニパン 牛乳 わふうスパゲティ とりにくのスパイスやき さつまいもとりんごのデザート	ごはん 牛乳 **ちゅうかふうたまごスープ** ハンバーグのきのこソース きりぼしだいこんのふくめに
こんだてざいりょう	□パン □くろざとう ○牛乳 ○ひよこまめ ○ベーコン △たまねぎ △だいこん △にんじん △エリンギ △セロリ △にんにく △パセリ □サラダあぶら チキンスープ コンソメ しお こしょう ローリエ ○プレーンオムレツ △トマト △たまねぎ □バジルペースト □サラダあぶら トマトケチャップ □さとう しお こしょう △キャベツ △とうもろこし ○チキンハム チキンスープ しお こしょう	□ごはん ○牛乳 ○あつあげ □さといも △にんじん △ごぼう △しめじ △はねぎ せいしゅ うすくちしょうゆ みりん しお □でんぷん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) ○とりにく □でんぷん ○レバー □あぶら □さとう こいくちしょうゆ せいしゅ ○くきわかめ ○せんぎりかまぼこ △だいこん しお △にんじん こめず □さとう うすくちしょうゆ □ごま	□ごはん ○牛乳 ○とりにく ○とうふ △かぶ △にんじん △はねぎ うすくちしょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) □くずこ ○さわら しお ○しろみそ うすくちしょうゆ □さとう みりん △ゆずかじゅう △ゆずかわ △ブロッコリー △キャベツ しお ○かつおぶし うすくちしょうゆ みりん ○あじつけのり	□ごはん ○牛乳 ○わかめ ○あつあげ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △はねぎ チキンスープ ちゅうかスープのもと うすくちしょうゆ しお こしょう □ごまあぶら ○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 △にら △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 □じゃがいも ○まぐろのあぶらづけ □サラダドレッシング △パセリ しお こしょう	□ミニパン ○牛乳 □スパゲティ ○ぶたにく △たまねぎ △ほうれんそう △にんじん △エリンギ △しめじ コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう □サラダあぶら ○とりにく しお こしょう クッキングスパイス しろワインふうちょうみりょう □さつまいも □あぶら △りんごシロップづけ △りんごピューレ □さとう △レモンかじゅう □コーンスターチ	□ごはん ○牛乳 ○ぶたにく ○とうふ △にんじん △たまねぎ △はねぎ △しょうが ○たまご 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 □でんぷん ○とりとんバーグ △エリンギ △しめじ △えのきたけ □サラダあぶら トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース みりん □さとう □コーンスターチ △きりぼしだいこん ○ちくわ ○あぶらあげ △にんじん △えだまめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □さとう みりん □サラダあぶら

	11月26日(木)	11月27日(金)	11月30日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに やきししゃも もやしのごまずいため	ごはん 牛乳 みそチゲ シューマイ だいずのいそに	ごはん 牛乳 チキンヌードルスープ チリコンカン キャベツのカレーふうみ
こんだてざいりょう	□ごはん ○牛乳 ○とりつくね □はるさめ △たけのこ △しいたけ △にんじん △はくさい △たまねぎ △はねぎ ○あつあげ オイスターソース □ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ □さとう せいしゅ しお こしょう □サラダあぶら ○こもちししゃも △もやし △にら △にんじん ○せんぎりかまぼこ □さとう うすくちしょうゆ こめず □ごま □サラダあぶら	□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 こいくちしょうゆ みりん □ごまあぶら チキンスープ ○ポークシューマイ ○ひじき ○だいず ○とりにく △こんにゃく △にんじん △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 □サラダあぶら	□ごはん ○牛乳 □スパゲティ □サラダあぶら ○とりにく □じゃがいも △にんじん △セロリ オレガノ △しょうが △レモンかじゅう チキンスープ コンソメ しお こしょう ○だいず ○とりにく △たまねぎ △にんじん △ピーマン □サラダあぶら △トマト トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう チリパウダー □でんぷん △キャベツ ○ささみのあぶらづけ カレーこ コンソメ しお こしょう □サラダあぶら

11月平均栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		616kcal
たんぱく質		24.9g
脂質		27.9%
カルシウム		314mg
鉄		2.2mg
ビタミン	A	324μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.51mg
	C	25mg
食塩相当量		2.2g
食物繊維		4.6g
マグネシウム		81mg
亜鉛		3.1mg

「地産地消」で、おいしい給食

地産地消のよいところ

①安心・安全

②新鮮

③輸送時間が短いので、環境に優しい



［今月の給食で使用している地元産食材］

姫路市産…米、ゆず、れんこん

兵庫県産…大豆、鶏肉、卵、豚肉、チンゲンサイ、小松菜、ほうれんそう、水菜、干ししいたけ、バジルペースト、のり、米粉

探してみよう!

○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：