学校給食献立表（家島学校給食センター）　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)	11月10日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 キムチスープ タッカルビ	ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ ボイルキャベツ	**やながわふうどんぶり** 牛乳 さつまいものかきあげ	ごはん 牛乳 やさいのうまに **もやしのごまずいため**	ごはん 牛乳 **あすかじる** ぶたにくのしょうがやき そくせきづけ	ごはん 牛乳 **ブルコギ** いかのてんぷら
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ ぶたにく △ もやし △ にんじん △ にら △ えのきたけ △ はくさいキムチ チキンスープ うすくちしょうゆ しお ○ けいにく △ キャベツ △ かぼちゃ △ ねぶかねぎ △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく みりん こいくちしょうゆ □ さとう コチュジャン しお □ サラダあぶら □ ごまあぶら チキンスープ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ ○ ちくわ △ にんじん △ ねぶかねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし(だし) ○ ハンバーグ △ たまねぎ △ しめじ △ えのきたけ □ サラダあぶら こいくちしょうゆ □ さんおんとう みりん □ でんぷん △ キャベツ しお	□ ごはん ○ ぶたにく □ さとう せいしゅ △ ごぼう △ にんじん △ たまねぎ ○ こうやどうふ △ ねぶかねぎ ○ たまご みりん □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ 牛乳 □ 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 ○ ぎゅうにく ○ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ さやいんげん △ たけのこ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう △ もやし △ にら △ にんじん ○ 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 ○ 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 ○ 牛乳 ○ 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 △ しょうが せいしゅ △ たまねぎ △ ピーマン △ にんじん こいくちしょうゆ □ さとう □ サラダあぶら △ キャベツ しお △ ゆかり	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく せいしゅ コチュジャン □ ごまあぶら △ にんにく △ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ にら ポークスープ □ ごま □ 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 □ てんぷらこ □ 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	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ みかん	なめし 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ さつまいもサラダ	ごはん 牛乳 **えびチャウダー** もやしのサラダ	ごはん 牛乳 そうめんばちのスープ あつあげのピリからみそに みかん	ごはん 牛乳 ポークビーンズ **ごぼうサラダ**	ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボーどうふ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ けいにく だいず □ サラダあぶら △ にんにく △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン しお こしょう ポークスープ ナンプラー うすくちしょうゆ オイスターソース □ さとう □ バジルペースト □ でんぷん ○ 牛乳 ○ あつあげ ○ 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 △ みかん	□ ごはん △ だいこんば ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん ○ とうふ △ だいこん △ ねぶかねぎ △ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ 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 ○ ベーコン □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ えび □ サラダあぶら □ バター □ こむぎこ ○ 牛乳 ポークスープ △ とうもろこし △ コーンペースト △ しめじ 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 □ さんおんとう □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ たまねぎ △ しめじ □ ばち △ ねぶかねぎ 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 □ サラダあぶら ○ あつあげ ○ ぶたにく △ たけのこ △ こまつな △ にんじん △ しいたけ △ ねぶかねぎ △ しょうが △ にんにく □ ごまあぶら ○ あかみそ うすくちしょうゆ トウバンジャン □ さとう せいしゅ □ でんぷん △ みかん	□ ごはん ○ 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 △ ごぼう こめず ○ ちりめんじゃこ △ にんじん □ さとう ○ しろみそ □ サラダドレッシング こめず うすくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ たまねぎ □ ワンタンのかわ △ 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 ○ とうふ ○ ぶたにく △ しょうが △ にんにく △ にんじん △ たまねぎ △ しいたけ △ ねぶかねぎ □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン ○ あかみそ せいしゅ チキンスープ □ でんぷん

○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（家島学校給食センター）　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 さわにわん しずのてんぷら **くきわかめのつくだに**	ごはん 牛乳 カレーうどん **りっちゃんのサラダ**	ごはん 牛乳 にくじゃが あまずあえ	ココアパン 牛乳 はくさいスープ ジャーマンポテト	ごはん 牛乳 **にらたまスープ** すぶた
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ だいこん △ しいたけ △ ねぶかねぎ △ ごぼう うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし(だし) ○ しず しお こしょう □ てんぷらこ □ あぶら ○ くきわかめ こいくちしょうゆ みりん □ さとう □ ごま □ ごまあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 □ うどん ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ ねぶかねぎ 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 ○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし ○ しおこんぶ ○ かつおぶし りんごす □ さとう しお □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが □ サラダあぶら せいしゅ □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ △ だいこん △ きゅうり しお △ にんじん こめず □ さとう うすくちしょうゆ	□ パン □ ミルククココア □ グラニューとう ○ だっしふんにゅう □ あぶら ○ 牛乳 △ はくさい ○ あつあげ ○ ぶたにく △ にんじん △ ほうれんそう うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう □ じゃがいも △ たまねぎ ○ ベーコン △ パセリ □ サラダあぶら しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 △ にんじん ○ とうふ △ にら ○ たまご チキンスープ うすくちしょうゆ □ でんぷん しお こしょう □ ごまあぶら ○ ぶたにく △ しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ □ じゃがいも □ あぶら △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ たけのこ △ しいたけ □ サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめず □ さとう チキンスープ □ でんぷん

	11月27日(金)	11月30日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク だいこんのへんしんサラダ	ごはん 牛乳 **すきやきふうに** なっとうのかきあげ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ワインふうちょうみりょう △ 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 □ こむぎこ □ バター しお こしょう △ きりぼしだいこん △ だいこん △ みずな ○ まぐろのあぶらづけ □ 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 ○ 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 □ ふ △ はくさい △ にんじん △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ なっとう △ にんじん △ たまねぎ ○ ちくわ △ ねぶかねぎ しお □ てんぷらこ □ あぶら

11月平均 栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		619kcal
たんぱく質		23.4g
脂質		29.1%
カルシウム		314mg
鉄		2.0mg
ビタミン	A	205μgRAE
	B1	0.40mg
	B2	0.49mg
	C	22mg
食塩相当量		2.0g
食物繊維		4.3g
マグネシウム		84mg
亜鉛		3.2mg

献立紹介　作ってみませんか？

ー11月11日(水)ー

新献立　ガパオライス

材料 5人分 分量(g)

鶏ひき肉	100	こしょう	少々
大豆(水煮)	100	Ⓐ ポークスープ	25
サラダ油	1	Ⓐ ナンプラー	5
おろしにんにく	1	Ⓐ うすくちしょうゆ	5
たまねぎ	150	Ⓐ オイスターソース	2.5
にんじん	25	Ⓐ 砂糖	2.5
ピーマン	25	バジルペースト	5
塩	1	でんぷん	2.5

[作り方]

①たまねぎは粗めのみじん切りにする。
②にんじんは小さめのサイコロ切りにする。ピーマンは小さめの色紙切りにし、ゆでる。
③サラダ油を熱し、おろしにんにくを入れ、鶏ひき肉、たまねぎを炒め、塩、こしょうをする。
④大豆を加えて炒め、Ⓐで調味する。
⑤バジルペーストと②を加えて炒め、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
⑥ごはんにかける。
＊バジルペーストがない場合は、乾燥バジルとオリーブオイルを使ってください。

○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：