学校給食献立表（北部学校給食センターA）　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)
献立	チキンカレーライス 牛乳 じゃこ豆 チンゲンサイのソテー	パン 牛乳 フェジョアーダ たらのクリスピー揚げ コーンキャベツ	ご飯 牛乳 **かきたま汁** 豚肉のみそ炒め はるさめのごま酢和え	パン 牛乳 カイン・ザウ 肉だんごのケチャップ炒め ツナポテト	ご飯 牛乳 豆乳そうめん あじの竜田揚げ ひね鶏のゆずサラダ	ご飯 牛乳 関東煮 ホキの香味だれ 野菜炒め 味付けのり
献立材料	□ ご飯 ○ 鶏肉 カレー粉 □ 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 □ サラダ油 □ 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう ○ 牛乳 ○ 大豆 ○ ちりめんじゃこ □ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん □ ごま △ チンゲンサイ △ もやし ○ ベーコン うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ サラダ油	□ パン ○ 牛乳 ○ 白いんげん豆 △ たまねぎ △ にんじん ○ ポークフランク □ じゃがいも △ パセリ □ サラダ油 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ □ 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう ○ たらクリスピー □ 油 △ キャベツ △ とうもろこし ○ チキンハム チキンスープ 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ 葉ねぎ ○ わかめ ○ 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 □ でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし) ○ 豚肉 △ しょうが □ サラダ油 △ だいこん △ たまねぎ △ グリンピース ○ みそ □ 砂糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ □ でんぷん □ はるさめ △ キャベツ △ きゅうり 塩 △ にんじん ○ チキンハム 米酢 □ 砂糖 うすくちしょうゆ □ ごま油 □ ごま	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 □ サラダ油 △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ チキンスープ ナンプラー うすくちしょうゆ □ 砂糖 塩 こしょう ○ つくね □ でんぷん □ 油 △ たまねぎ △ ピーマン □ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう □ じゃがいも ○ まぐろ油漬け □ サラダドレッシング 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 ○ 油揚げ □ そうめん △ にんじん △ たまねぎ △ ほうれんそう ○ 豆乳 □ ごま油 ○ みそ うすくちしょうゆ 削り節(だし) ○ あじ △ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 □ でんぷん □ 油 ○ ひね鶏 清酒 △ キャベツ △ にんじん □ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ △ ゆず果汁 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 □ じゃがいも △ にんじん △ こんにゃく ○ 厚揚げ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ○ ホキ 塩 こしょう □ でんぷん □ 油 △ 根深ねぎ 清酒 △ しょうが □ 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢 ○ ベーコン △ にんじん △ にら △ もやし □ サラダ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ ○ 味付けのり

	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)
献立	パン 牛乳 きのこのクリームスープ チリコンカン 白菜のツナソテー	ご飯 牛乳 ギョウザスープ いわしフライ きんぴらごぼう	パン 牛乳 ポソレ 鶏肉のバジル焼き マカロニサラダ	ご飯 牛乳 タイピーエン 里いもコロッケ もやしの辛子和え	キムたくご飯 牛乳 みそ汁 キャベツとハムのソテー みかん	**他人丼** 牛乳 お好みかき揚げ 切り干し大根のサラダ
献立材料	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ エリンギ △ パセリ チキンスープ ○ 脱脂粉乳 □ 米粉 □ バター 塩 こしょう □ サラダ油 ○ 大豆 ○ 豚肉 △ たまねぎ △ ピーマン □ サラダ油 △ トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー □ でんぷん △ はくさい ○ まぐろ油漬け □ サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ □ 砂糖 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 △ ぎょうざ △ たまねぎ △ もやし △ にんじん △ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ○ いわしのカリカリフライ ○ 豚肉 △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ グリンピース □ ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ サラダ油	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ にんにく △ たまねぎ △ にんじん △ とうもろこし △ パセリ ローリエ □ サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう ○ 鶏肉 ワイン風調味料 △ バジルピューレ □ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう □ マカロニ △ キャベツ △ きゅうり △ にんじん ○ チキンハム □ サラダドレッシング 米酢 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ きくらげ △ にんじん △ たまねぎ △ はくさい □ はるさめ △ 葉ねぎ △ しょうが チキンスープ 清酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ オイスターソース □ ごま油 □ サラダ油 □ でんぷん □ さといもコロッケ □ 油 △ きゅうり △ にんじん △ もやし うすくちしょうゆ 米酢 □ 砂糖 □ ごま油 辛子粉 塩	□ ご飯 ○ 豚肉 △ はくさいキムチ △ たくあん △ 根深ねぎ △ にら □ ごま油 こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし) ○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 こしょう △ みかん	□ ご飯 ○ 鶏卵 ○ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく △ 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ でんぷん ○ 牛乳 ○ かえりちりめん ○ かまぼこ △ キャベツ △ にんじん ○ あおさ粉 ○ 粉かつお とんかつソース 塩 □ 天ぷら粉 □ 油 △ 切り干し大根 △ にんじん △ きゅうり 塩 ○ チキンハム □ ごま うすくちしょうゆ 米酢 □ 砂糖 □ ごま油

○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（北部学校給食センターA）　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)
献立	**ー食育の日ー** ご飯 牛乳 じゃぶ さわらのゆず風味 ひじきの油炒め	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのれんこんソース 小松菜と大豆の炒め物	ご飯 牛乳 けんちん汁 鶏肉のザンギ ナムル	パン 牛乳 野菜シチュー あじのスパイス焼き キャベツのカレー風味	ご飯 牛乳 キムチスープ ほっけのフライ じゃがいものそぼろ煮
献立材料	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 清酒 □ サラダ油 ○ 豆腐 △ こんにゃく △ にんじん △ たまねぎ △ はくさい △ ごぼう △ 根深ねぎ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ○ さわら 塩 こしょう □ 油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ 砂糖 △ ゆず果汁 みりん □ でんぷん ○ ひじき △ にんじん ○ 油揚げ ○ ベーコン □ サラダ油 □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ たまねぎ □ じゃがいも △ エリンギ △ にんじん △ セロリ △ パセリ チキンスープ 塩 こしょう □ サラダ油 ○ 鶏豚ハンバーグ △ たまねぎ △ れんこん □ サラダ油 トマトケチャップ とんかつソース □ 砂糖 みりん □ でんぷん △ こまつな △ キャベツ ○ チキンハム ○ 大豆 □ ごま うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 豆腐 △ だいこん □ さといも △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ しいたけ △ 葉ねぎ □ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 削り節（だし） ○ 鶏肉 △ しょうが △ にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 □ でんぷん □ 油 △ もやし △ ほうれんそう 塩 △ にんじん うすくちしょうゆ □ 砂糖 □ ごま油	□ パン ○ 牛乳 ○ 鶏肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ コーンクリーム △ ブロッコリー □ サラダ油 □ 米粉 ○ 豆乳 チキンスープ 塩 こしょう ○ あじ 塩 こしょう サラダスパイス ワイン風調味料 □ オリーブ油 △ キャベツ ○ ささみ油漬け カレー粉 塩 こしょう □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ 根深ねぎ □ ごま油 △ はくさいキムチ ○ 豆腐 △ たまねぎ △ にんじん △ にら △ えのきたけ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ○ ほっけフライ □ 油 ○ 鶏肉 清酒 □ じゃがいも △ グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ でんぷん □ サラダ油

	11月27日(金)	11月30日(月)
献立	パン 牛乳 ソーススパゲティ ウインナーのバジル揚げ（米粉） **ごぼうのごまソテー**	ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ 白菜とじゃこのサラダ
献立材料	□ パン ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ 豚肉 ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ □ サラダ油 とんかつソース ウスターソース ○ あおさ粉 塩 こしょう ○ チキンウインナー □ 天ぷら粉(米粉) バジル 塩 □ 油 △ ごぼう 米酢 △ にんじん ○ チキンハム □ ごま うすくちしょうゆ □ サラダドレッシング 塩 □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 厚揚げ ○ わかめ △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ ごま油 ○ 鶏肉 □ じゃがいも △ にら △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく □ サラダ油 みりん うすくちしょうゆ □ 砂糖 コチュジャン 塩 □ ごま油 □ でんぷん △ はくさい △ きゅうり 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢 □ サラダ油 □ ごま油

11月平均栄養量

（中学校）

エネルギー		747kcal
たんぱく質		30.0g
脂質		28.4%
カルシウム		341mg
鉄		3.1mg
ビタミン	A	257μgRAE
	B1	0.51mg
	B2	0.59mg
	C	30mg
食塩相当量		3.3g
食物繊維		7.1g
マグネシウム		105mg
亜鉛		3.4mg

読書週間

10月27日～11月9日は読書週間です。

2日(月)
チキンカレーライス
「カレーライスをーから作る」
作/前田亜紀
ポプラ社



4日(水)
フェジョアーダ
「種をまく人」
作/ポール・フライシュマン
あすなろ書房



9日(月)
豆乳そうめん
「タスキメシ」
作/額賀澪
小学館



○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：