学校給食献立表（北部学校給食センターB）　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 もやしのサラダ	パン 牛乳 フェジョアーダ たらのクリスピー揚げ グリーンサラダ	ご飯 牛乳 **かきたま汁** 豚肉のかわり揚げ れんこんの炒め物	パン 牛乳 カイン・ザウ 肉だんごのケチャップ炒め マカロニサラダ	ご飯 牛乳 豆乳そうめん あじの照り焼き ひね鶏のゆずソテー	ご飯 牛乳 関東煮 ホキの香味だれ もやしのごま和え 味付けのり
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 △ もやし △ きゅうり △ にんじん ○ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩	□ 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 ○ チキンハム △ キャベツ △ ブロッコリー 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 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 こいくちしょうゆ △ にんにく □ でんぷん □ 油 ○ みそ みりん □ 砂糖 うすくちしょうゆ □ ごま油 △ れんこん ○ 鶏肉 □ サラダ油 □ はるさめ △ にら △ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ ごま油 塩 こしょう	□ 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 □ マカロニ △ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし ○ 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 ○ 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 清酒 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ 砂糖 みりん □ でんぷん ○ ひね鶏 清酒 △ キャベツ △ にんじん 米酢 うすくちしょうゆ △ ゆず果汁 塩 こしょう □ サラダ油	□ 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 △ もやし △ ほうれんそう 塩 □ ごま うすくちしょうゆ ○ 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 白菜とツナのサラダ	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 鶏肉のバジル揚げ ジャーマンポテト	ご飯 牛乳 タイピーエン 里いもコロッケ 野菜炒め	キムたくご飯 牛乳 みそ汁 キャベツとハムのサラダ 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
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 ○ まぐろ油漬け △ はくさい △ にんじん 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 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 □ でんぷん □ 油 □ じゃがいも △ たまねぎ ○ ベーコン □ サラダ油 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 ○ ひね鶏 清酒 △ 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	□ 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B）　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 さわらの幽庵がけ 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 小松菜と大豆のサラダ	ご飯 牛乳 けんちん汁 鶏肉の漬け焼き 炒めナムル	パン 牛乳 野菜シチュー あじのスパイス揚げ 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
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 清酒 塩 □ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん △ ゆず果汁 □ 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 □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう	□ 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 △ たまねぎ △ にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子 △ こまつな △ もやし △ にんじん □ サラダ油 うすくちしょうゆ 塩 □ 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 ワイン風調味料 塩 こしょう サラダスパイス □ でんぷん □ 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) **ごぼうサラダ**	ご飯 牛乳 わかめスープ コリアンチキン 白菜とじゃこの炒め物
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 ○ チキンハム △ ごぼう △ にんじん □ ごま 米酢 □ 砂糖 □ サラダドレッシング ○ 白みそ うすくちしょうゆ 塩	□ 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 塩 こしょう □ 砂糖 ○ 豆みそ うすくちしょうゆ 米酢 コチュジャン □ でんぷん △ はくさい △ こまつな 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		753kcal
たんぱく質		30.4g
脂質		28.5%
カルシウム		342mg
鉄		3.1mg
ビタミン	A	257μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.60mg
	C	30mg
食塩相当量		3.3g
食物繊維		7.0g
マグネシウム		105mg
亜鉛		3.5mg

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：