学校給食献立表（林田中）　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	あんかけどんぶり 牛乳 **じゃこのげんきあげ** みかん	ごはん 牛乳 かすじる ひじきのあぶらいため きんぴらごぼう	パン 牛乳 きのこスパゲティ だいこんサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 **すきやきふうに** きゅうりのすのもの ひじきのふりかけ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ こうやどうふのユーリンソースかけ そぼろ	ポークカレー(こめこ) 牛乳 コーンキャベツ ヨーグルト
こんだてざいりょう	□ 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 ○ ちりめんじゃこ △ ごぼう △ にんじん ○ うのはな しお △ レモンかじゅう □ てんぷらこ □ あぶら △ みかん	□ 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 ○ ひじき △ にんじん ○ あぶらあげ ○ けいにく △ さやいんげん □ サラダあぶら □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ ベーコン ○ さつまあげ △ 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 ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ ベーコン △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ エリンギ △ まいたけ △ パセリ トマトケチャップ ちゅうのうソース □ サラダあぶら しお こしょう △ だいこん △ きゅうり △ にんじん ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) □ 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 □ りんごジャム	□ 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 ○ けいにくのあぶらづけ ○ わかめ □ ごま こめず □ さとう うすくちしょうゆ ○ ひじき △ きくらげ ○ かつおぶし □ ごま □ さとう こいくちしょうゆ みりん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ ビーフン △ キャベツ △ チンゲンサイ △ 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 ○ こうやどうふ □ でんぷん □ じゃがいも □ あぶら △ ねぶかねぎ △ しょうが △ にんじん △ にんにく □ さとう こいくちしょうゆ こめず □ ごまあぶら ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ しょうが △ グリンピース せいしゅ □ さとう うすくちしょうゆ	□ ごはん ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ 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 △ キャベツ △ とうもろこし ○ ポークハム チキンスープ しお こしょう ○ ヨーグルト

	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 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのチリソース エスニックチキン	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ あきさけのムニエルふう(こめこ) チョコクリーム	ごはん 牛乳 とうふじる わふうハンバーグ しそひじきふりかけ	ごはん 牛乳 ちゃんこ さつまいものかきあげ あぶらみそ	くろざとうパン 牛乳 **はくさいスープ** ジャーマンポテト スライスチーズ	ごはん 牛乳 わかめスープ れんこんのいためもの きりぼしだいこんのいためナムル
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ □ ワンタン(こめこ) うすくちしょうゆ ポークスープ しお こしょう ○ あつあげ ○ ぶたにく △ たまねぎ △ グリンピース △ しいたけ △ しょうが □ サラダあぶら ポークスープ □ さとう こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン □ でんぷん □ ごまあぶら ○ けいにく □ サラダあぶら △ にんにく ナンプラー □ さとう しお こしょう カレーこ	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ かぼちゃ △ にんじん △ たまねぎ △ しめじ △ かぼちゃペースト ○ とうにゅう ポークスープ □ サラダあぶら しお こしょう □ コーンスターチ ○ 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 □ チョコクリーム	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ 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) ○ 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 ○ ひじき △ ゆかり □ さとう こいくちしょうゆ みりん	□ 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 ○ ぶたにく △ にら ○ うのはな △ しょうが □ サラダあぶら □ ごまあぶら せいしゅ みりん □ さとう ○ あかみそ こいくちしょうゆ	□ パン □ くろざとう ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ はくさい ○ たまご △ チンゲンサイ △ にんじん 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 ○ スライスチーズ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ けいにく こいくちしょうゆ せいしゅ △ にんじん ○ わかめ △ もやし □ ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ 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 ○ ベーコン △ きりぼしだいこん △ にんじん △ にら △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん □ ごまあぶら □ ごま

○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（林田中）　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 もちむぎごはん 牛乳 ばちじる だいずとハムのかきあげ(こめこ) こまつなとれんこんのソテー あじつけのり(しお)	ハヤシライス(こめこ) 牛乳 **りっちゃんのサラダ** とうにゅうパンナコッタ	なめし 牛乳 しおこうじにくじゃが やさいのにびたし じゃこまめ	ごはん 牛乳 カレーうどん わふうそぼろ やさいいため	パン 牛乳 きのこシチュー(こめこ) ウインナーのケチャップいため ぶどうゼリー
こんだてざいりょう	□ ごはん □ もちむぎ ○ 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 ○ ベーコン △ 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 ○ あじつけのり(しお)	□ ごはん ○ ぎゅうにく あかワイン △ 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 みりん □ こめこ しお こしょう ○ 牛乳 ○ 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 □ とうにゅうパンナコッタ	□ ごはん △ だいこんば ○ 牛乳 ○ ぶたにく しおこうじ □ 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 みりん うすくちしょうゆ しお ○ あぶらあげ △ にんじん △ キャベツ 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) ○ だいず ○ ちりめんじゃこ □ さとう こいくちしょうゆ みりん □ ごま	□ ごはん ○ 牛乳 □ うどん ○ ぎゅうにく △ 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 ○ けいにく ○ とうふ △ きりぼしだいこん △ しいたけ ○ ひじき △ しょうが △ はねぎ □ サラダあぶら □ ごま ○ あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ □ さとう みりん ○ ベーコン △ 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	□ 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 ○ ポークウインナー △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお □ ぶどうゼリー

	11月27日(金)	11月30日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 **スーミータン** いためビビンバ キムチいため	ごはん 牛乳 はっぽうさい タッティギム のりのつくだに
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 △ コーンペースト △ とうもろこし ○ チキンハム ○ たまご △ たまねぎ △ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゅ しお こしょう □ でんぷん ○ ぎゅうにく △ にんにく △ しょうが □ ごまあぶら △ にんじん △ もやし △ ほうれんそう △ はねぎ □ ごま □ さとう こいくちしょうゆ こめず ○ ベーコン □ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら こいくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ いか △ はくさい △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ うずらたまご △ たけのこ △ しいたけ △ しょうが □ サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ □ さとう □ でんぷん しお こしょう こめず □ ごまあぶら ○ けいにく △ にんにく こいくちしょうゆ せいしゅ カイエンペッパー しお □ でんぷん □ あぶら ○ のりのつくだに

11月平均 栄養量

（中学校）

エネルギー		746kcal
たんぱく質		27.6g
脂質		28.8%
カルシウム		344mg
鉄		2.6mg
ビタミン	A	233μgRAE
	B1	0.45mg
	B2	0.51mg
	C	22mg
食塩相当量		2.7g
食物繊維		5.2g
マグネシウム		95mg
亜鉛		3.6mg

献立紹介　作ってみませんか？

ー11月25日(水)ー

和風そぼろ

材料 5人分 分量(g)

鶏ひき肉	75	サラダ油	5
豆腐	125	いりごま(白)	5
切り干し大根	10	赤みそ	5
干ししいたけ	2.5	しょうゆ(濃)	15
芽ひじき(乾)	0.5	清酒	5
土しょうが	2.5	砂糖	12.5
ねぎ	15	みりん	5

【作り方】

①干ししいたけ、切り干し大根、芽ひじきはもどしておく。

②土しょうがはすりおろし、干ししいたけはせん切り、切り干し大根は2cm幅に切る。豆腐は2cmの角切り、ねぎは小口切りにする。

③サラダ油を熱し、土しょうがと鶏ひき肉を炒める。

④豆腐を入れ、干ししいたけ、芽ひじき、切り干し大根を入れてよく炒める。

⑤調味料をすべて入れ、味を含ませる。

⑥仕上げにねぎとごまを入れ、混ぜて仕上げる。

○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：