学校給食献立表（南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	ご飯 牛乳 カレーうどん 鶏肉の有馬揚げ **りっちゃんのサラダ**	パン 牛乳 白菜スープ チリコンカン さつまいもサラダ	ご飯 牛乳 **卵スープ** かぼちゃコロッケ キャベツの甘酢炒め ぶどうゼリー	パン 牛乳 **ごろごろ野菜とチキンのポトフ** **きびなごフライ** もやしの炒めサラダ	ご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 いわしの竜田揚げ 小松菜のソテー	ご飯 牛乳 ひね鶏と大根のスープ れんこんのかき揚げ 大豆の磯煮 みかん
献立材料	□ ご飯 ○ 牛乳 □ うどん ○ 豚肉 ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ カレー粉 □ カレールウ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 □ でんぷん 削り節(だし) ○ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉 □ でんぷん □ 油 ○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし ○ 塩こんぶ ○ かつおぶし 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 こしょう	□ パン ○ 牛乳 ○ ひね鶏 清酒 ○ 厚揚げ △ はくさい △ にんじん △ 葉ねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ○ 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 □ さつまいも △ にんじん △ キャベツ ○ チキンハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏卵 ○ ベーコン △ にんじん △ はくさい △ たまねぎ △ 葉ねぎ チキンスープ □ でんぷん 塩 こしょう △ かぼちゃコロッケ □ 油 △ キャベツ △ にんじん ○ チキンハム □ サラダ油 米酢 □ 砂糖 塩 □ ごま油 △ ぶどうゼリー	□ パン ○ 牛乳 ○ 鶏肉 □ サラダ油 △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ キャベツ チキンスープ ワイン風調味料 塩 こしょう ○ きびなごフライ △ もやし △ こまつな △ 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	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏つくね △ キャベツ △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ みそ 煮干し(だし) ○ いわし △ しょうが こいくちしょうゆ 清酒 □ でんぷん □ 油 △ こまつな △ もやし ○ チキンハム △ とうもろこし △ にんじん うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ ひね鶏 清酒 △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが □ サラダ油 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ △ れんこん △ たまねぎ ○ ちりめんじゃこ □ 天ぷら粉 塩 □ 油 ○ ひじき ○ 大豆 ○ 鶏肉 △ こんにゃく △ にんじん 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 △ みかん

	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 えびチャウダー スティックハンバーグのソース焼き チンゲンサイのソテー	ご飯 牛乳 姫路おでん 鶏肉の照り焼き 白菜とじゃこのサラダ	パン 牛乳 ミネストローネ さわらのエスカベージュ ごまドレッシング和え	根菜カレーライス 牛乳 ホキのバジル揚げ クーブイリチー	ご飯 牛乳 みそ汁 ほっけフライ 小松菜とれんこんのソテー	ご飯 牛乳 **かきたま汁** 鶏肉の漬け焼き ホイコウロウ
献立材料	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ えび □ サラダ油 □ バター □ 米粉 ○ 脱脂粉乳 チキンスープ △ とうもろこし △ コーンクリーム 塩 こしょう ○ スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース □ 砂糖 みりん □ でんぷん ○ チキンハム △ チンゲンサイ △ キャベツ △ とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう □ サラダ油	□ ご飯 ○ 牛乳 △ だいこん △ こんにゃく △ にんじん ○ ちくわ □ じゃがいも △ れんこん ○ 厚揚げ □ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん △ しょうが 削り節(だし) ○ 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ 砂糖 みりん △ はくさい △ にんじん △ きゅうり 塩 ○ 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	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん ○ 大豆 △ エリンギ △ セロリ △ にんにく □ サラダ油 △ トマト △ トマトピューレ トマトケチャップ □ 砂糖 塩 こしょう △ バジルペースト チキンスープ ○ さわら こしょう □ でんぷん □ 油 △ ピーマン △ パプリカ △ たまねぎ □ オリーブ油 米酢 □ 砂糖 塩 △ もやし △ にんじん △ きゅうり ○ チキンハム □ ごま 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 うすくちしょうゆ	□ ご飯 ○ 鶏肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ れんこん △ セロリ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく □ サラダ油 □ 米粉 カレー粉 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 ○ ホキ ワイン風調味料 △ バジルペースト 塩 こしょう 黒こしょう □ でんぷん □ 油 ○ 豚肉 △ にんじん ○ 油揚げ ○ 昆布 △ しいたけ □ サラダ油 こいくちしょうゆ みりん □ 砂糖	□ ご飯 ○ 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) ○ ホッケフライ □ 油 △ こまつな 塩 △ れんこん △ にんじん □ サラダ油 □ ごま □ 砂糖 うすくちしょうゆ □ ごま油	□ 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) ○ 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 ○ 豚肉 △ キャベツ △ ピーマン △ パプリカ △ しょうが △ にんにく ○ みそ テンメンジャン こいくちしょうゆ □ でんぷん □ サラダ油 □ 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（南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 野菜のうま煮 豚肉のかわり揚げ 白菜のゆずソテー	パン 牛乳 肉だんごのスープ 鶏肉のスパイス焼き スパゲティのソテー	ご飯 牛乳 ソーキ汁 岩津ねぎと淡路たまねぎのメンチカツ チャンプルー	パン 牛乳 もやしのスープ 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 あじのねぎソースかけ マーボー大根
材料	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 鶏肉 ○ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ れんこん △ えだまめ △ しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん □ 砂糖 ○ 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 ○ チキンハム △ はくさい △ 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	□ パン ○ 牛乳 ○ 鶏つくね ○ 豆腐 △ もやし △ チンゲンサイ △ にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ○ 鶏肉 塩 こしょう サラダスパイス □ オリーブ油 ワイン風調味料 □ スパゲティ □ サラダ油 ○ ベーコン △ キャベツ △ にんじん 塩 こしょう □ オリーブ油	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ だいこん △ にんじん △ こまつな △ しょうが ○ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節（だし） ポークスープ ○ 岩津ねぎと淡路たまねぎのメンチカツ □ 油 ○ 焼き豚 ○ 厚揚げ △ もやし △ にら こいくちしょうゆ みりん 塩 こしょう □ サラダ油 □ ごま油	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ もやし △ チンゲンサイ △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう チキンスープ ○ 鶏肉 ワイン風調味料 △ バジルペースト 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 △ パセリ □ サラダ油 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豚肉 △ にんじん △ たまねぎ △ はくさい △ たけのこ △ きくらげ □ はるさめ △ 葉ねぎ 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 ○ あじ 清酒 塩 こしょう △ 根深ねぎ □ サラダ油 みりん △ しょうが こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ でんぷん ○ 豚肉 △ だいこん △ 根深ねぎ △ にんにく △ しょうが トウバンジャン オイスターソース □ ごま油 ○ 豆みそ □ 砂糖 こいくちしょうゆ □ サラダ油 □ でんぷん

	11月27日（金）	11月30日（月）
献立	パン 牛乳 ポークビーンズ ウインナーのカレー揚げ ひね鶏のゆずサラダ	わかめご飯 牛乳 かす汁 さつまいものかき揚げ チャプチェ
材料	□ パン ○ 牛乳 ○ 豚肉 ワイン風調味料 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ 大豆 △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □ 砂糖 チキンスープ □ サラダ油 塩 こしょう ○ チキンウインナー □ 天ぷら粉 カレー粉 塩 □ 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 ○ わかめ ○ 牛乳 ○ 豚肉 □ さといも ○ 油揚げ △ こんにゃく △ だいこん △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしょうゆ 煮干し（だし） △ にんじん △ たまねぎ □ さつまいも ○ かえりちりめん 塩 □ 天ぷら粉 □ 油 ○ 牛肉 △ しょうが △ にんにく □ はるさめ △ にんじん △ にら △ たけのこ △ しいたけ □ サラダ油 □ ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ 砂糖 塩 こしょう □ ごま油

11月平均栄養量

（中学校）

エネルギー		763kcal
たんぱく質		30.8g
脂質		29.8%
カルシウム		337mg
鉄		2.8mg
ビタミン	A	266μgRAE
	B1	0.50mg
	B2	0.58mg
	C	33mg
食塩相当量		3.1g
食物繊維		6.6g
マグネシウム		99mg
亜鉛		3.3mg

読書週間

10月27日～11月9日は読書週間です。

2日（月）
りっちゃんのサラダ
「サラダでげんき」
作/角野栄子
絵/長　新太
福音館書店



6日（金）
ごろごろ野菜と
チキンのポトフ
「さよならごはんを
今夜も君と」
作/汐見夏衛
幻冬舎



○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：