令和8年 11月 学校給食予定献立表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)	家庭でとりたい食品
2（月）	ごぼうのピリ辛ごはん 牛乳 さばのたつたあげ なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 ちくわ さば 油あげ みそ わかめ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ なめこ 大根	**米** 麦 さとう でん粉 油	小 614 中 746	緑黄色野菜
4（水）	ソフトめんミートソース 牛乳 つぶマスタードサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰﾊﾔｼﾙｳ さとう	小 674 中 795	大豆・大豆製品 魚介類
5（木）	**【桜が丘中学校作成献立】** てり焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ ミルメーク(幼:コーヒー・小中:いちご)	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	**キャベツ** たまねぎ にんじん トマト水煮 パセリ	コッペパン さとう でん粉 ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ じゃがいも ミルメーク	小 644 中 770	青菜
6（金）	**【素材を大切にした給食の日】** ぶた丼 牛乳 大豆あえ 小魚	牛乳 ぶた肉 大豆 かたくちいわし	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ 白ねぎ もやし こまつな	**米** 麦 油 水あめ きびさとう	小 643 中 740	いも類
9（月）	ごはん 牛乳 ぶた肉のちゃんちゃん焼き 根菜汁	牛乳 ぶた肉 みそ かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	**米** 麦 さとう 油 **里いも** ごま油	小 606 中 728	きのこ類・海藻
10（火）	**【桜が丘中学校作成献立】** わかめごはん 牛乳 おでん(中のみうずらたまご入り) つぼづけあえ	牛乳 わかめ ぶた肉 さつまあげ 厚あげ ちくわ うずらたまご(中のみ)	にんじん 大根 こんにゃく キャベツ こまつな もやし つぼづけ	**米** 麦 さとう	小 649 中 802	果物
11（水）	**【消防署とのコラボ給食】** 消防うどん 牛乳 筋肉サラダ あべかわいも	牛乳 ぶた肉 さつまあげ ささみ きなこ	たまねぎ **白ねぎ** にら ブロッコリー とうもろこし ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ	うどん 油 さとう ごまドレッシング さつまいも	小 679 中 779	青菜
12（木）	**【桜が丘中学校作成献立】** スイートポテトパン 牛乳 ビーフシチュー ツナサラダ	牛乳 牛肉 ツナ	にんにく にんじん **たまねぎ** ﾏｯｼｭﾙｰﾑ トマト水煮 キャベツ えだ豆	スイートポテトパン 油 じゃがいも ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｳ さとう	小 672 中 815	魚介類
13（金）	ごはん 牛乳 さわらのしょうが焼き さつまいものみそ汁 香味ひじき	牛乳 さわら 油あげ みそ かつおぶし ひじき	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 赤じそ	**米** 麦 さつまいも さとう	小 637 中 754	緑黄色野菜
16（月）	シシリアンライス 牛乳 野菜スープ	牛乳 牛肉 ウインナー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	**米** 麦 油 さとう ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃがいも	小 697 中 798	小魚 乳製品
17（火）	ごはん 牛乳 とり肉のゆずこしょう焼き ヒラ団子入りすまし汁	牛乳 とり肉 ヒラ たら わかめ	にんじん たまねぎ 大根 しょうが えのきたけ ねぎ	**米** 麦 タピオカでんぷん	小 639 中 735	種実類・いも類
18（水）	サンマーメン 牛乳 あげ春まき 海そうサラダ	牛乳 ぶた肉 ラード わかめ かまぼこ こんぶ くきわかめ 赤桜草 白すぎのり	しょうが にんにく にんじん きくらげ もやし 白菜 ねぎ たまねぎ キャベツ 干ししいたけ きゅうり ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ	中華めん 油 ごま油 小麦粉 春雨 でん粉 米粉 粉あめ さとう	小 708 中 870	小魚 乳製品
19（木）	コッペパン 牛乳 さけのパン粉焼き そえ野菜 ジュリアンスープ	牛乳 さけ チーズ ベーコン	パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	コッペパン ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ パン粉 かんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	小 608 中 737	いも類
20（金）	ごはん 牛乳 カレー風味肉じゃが ゆずおかかあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	**たまねぎ** にんじん こんにゃく えだ豆 もやし こまつな ゆず果汁	**米** 麦 油 さとう じゃがいも	小 616 中 712	大豆・大豆製品
24（火）	**【高知県大月町とのコラボ給食】** こうしめし 牛乳 とり肉のレモンフライ とん汁	牛乳 のり ちりめん とり肉 ぶた肉 みそ	たくあん レモン果汁 パセリ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 ねぎ	**米** 麦 さとう でん粉 油 じゃがいも ごま油	小 709 中 823	きのこ類
25（水）	スープスパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ りんごタルト	牛乳 ベーコン ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり ｶﾗｰﾋﾟｰﾏﾝ	ソフトめん 油 でん粉 ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ りんごタルト	小 638 中 738	魚介類
26（木）	**【前田市長おすすめ風邪に負けない献立】** コッペパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳 とり肉 みそ 豆乳 ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー とうもろこし えだ豆	コッペパン ｱﾚﾙｷﾞｰﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ オリーブオイル さとう	小 624 中 756	小魚 乳製品
27（金）	ごはん 牛乳 魚のもみじ焼き 豆乳なべ のりつくだ煮	牛乳 たら みそ ぶた肉 厚あげ ラード 合がも肉 とり肉 豆乳 のり 寒天	にんじん しょうが 大根 えのきたけ 白菜 白ねぎ たまねぎ	**米** 麦 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう	小 734 中 850	緑黄色野菜
30（月）	ぎょうざ風味のそぼろどん 牛乳 切干大根の塩こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ こんぶ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 切干大根 こまつな とうもろこし にんじん	**米** 麦 さとう ごま油 でん粉	小 625 中 723	いも類

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。赤磐市でとれた「**米、キャベツ、里いも、たまねぎ、白ねぎ**」を使う予定です。
※6日は「素材を大切にした給食の日」です。加工品を控え、食材のもち味を生かした給食です。調味料もできるだけシンプルなものを選んで作っています。

イベントのお知らせです。
あそびにきてね！
★参加無料★
★おみやげ付き★

あそんで学ぼう食育展

日時:11月21日(土) 10:00～12:00　場所:熊山英国庭園

水耕栽培に挑戦！オリジナル野菜カップづくり
イラストを描いたオリジナル容器に
種を植えたスポンジをセットして持ち帰ることができます。
自宅で手軽に葉物野菜の成長プロセスが学べます。

あなたの野菜は足りてる？ベジチェックと必要野菜量の計量体験
手のひらを当てるだけで
どのくらい野菜がとれているか分かります。
測定後は1日に必要な野菜の計量体験ができます。

毎年恒例！調理員さんなりきり体験
大きなしゃもじや杓を持ってみよう！
調理員さんの白衣も試着できます。