

令和8年 11月　学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

	日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
★	2 （月）	ごはん　牛乳　いも煮　しそひじきあえ お米の豆乳ババロア（みかん）	牛乳　牛肉 こんぶ　ひじき	にんじん　**だいこん** **白ねぎ**　しめじ **キャベツ**　こまつな	**米**　麦 **さといも**　油 お米の豆乳ババロア（みかん） さとう	小：633 中：724	魚介類
★	4 （水）	ごぼうのごまだれどんぶり　**素材を大切にした給食の日** 牛乳　とん汁	牛乳　ちくわ ぶた肉　油あげ みそ	**ごぼう**　にんじん キャベツ　こまつな だいこん　**たまねぎ** しょうが　ねぎ	**米**　麦 でんぷん　油 さとう　ごま さつまいも	小：662 中：786	くだもの
★	5 （木）	ごはん　牛乳　さわらのもみじ焼き 吹き寄せ煮	牛乳　さわら みそ　とり肉 あつあげ　かまぼこ こんぶ	にんじん　**ごぼう** れんこん　**だいこん** しめじ　えだまめ	**米**　麦 マヨネーズ　さとう **さといも**	小：663 中：774	青菜類
★	6 （金）	コッペパン　牛乳　ポークビーンズ フレンチサラダ　黒ごまきなこクリーム	牛乳　ぶた肉 **大豆**　ポークハム	にんじん　**たまねぎ**　**にんにく** いんげん　マッシュルーム トマト　ブロッコリー　レモン **キャベツ**　きゅうり	パン　油 じゃがいも　さとう 黒ごまきなこクリーム	小：682 中：813	海そう類
	9 （月） 城南小なし	ガパオライス　牛乳　エビ入りビーフンスープ 小魚アーモンド	牛乳　とり肉 大豆　ぶた肉 かたくちいわし　えび	にんにく　しょうが　たまねぎ ピーマン　カラーピーマン にんじん　きくらげ **はくさい**　にら	**米**　麦 油　さとう ビーフン　アーモンド	小：654 中：778	青菜類
★	10 （火） 中2年なし	消防うどん（おろしつけうどん）　牛乳 筋肉サラダ　あべかわいも　**消防給食**	牛乳　ぶた肉 平天　とり肉 ひじき　きなこ	にんじん　**たまねぎ**　しょうが 干ししいたけ　**だいこん** にら　**キャベツ** ブロッコリー　きゅうり	うどん　さとう ごま油　ごま さつまいも　油	小：658 中：787	魚介類
★	11 （水） 中2年なし	きのこごはん　牛乳　さばの南部焼き 吉野汁　ひとくちゼリー（ゆずレモン）	牛乳　ちくわ こんぶ　さば 油あげ　とり肉	にんじん　**ごぼう**　わらび　みずな 山うど　たけのこ　えのきたけ 干ししいたけ　えだまめ　しめじ **生しいたけ**　だいこん　ねぎ　なめこ	**米**　麦 ごま　さとう でんぷん　**さといも** ゆずレモンゼリー	小：696 中：820	牛乳・乳製品
	12 （木） 中2年なし	親子どんぶり　牛乳 千草あえ	牛乳　とり肉 かまぼこ　たまご 油あげ	にんじん　たまねぎ ねぎ　キャベツ こまつな　干ししいたけ	**米**　麦 さとう　油 ごま	小：647 中：765	いも類
	13 （金）	コッペパン　牛乳　鮭とほうれん草のグラタン コンソメスープ	牛乳　さけ チーズ　ポークハム 調理用牛乳	にんじん　マッシュルーム たまねぎ　ほうれんそう **キャベツ**　こまつな	パン　油 じゃがいも　バター 小麦粉	小：618 中：750	たまご
★	16 （月） 仁美小なし	ごはん　牛乳　ぶた肉のカレーじょうゆ焼き ごぼうサラダ　とうふのみそ汁	牛乳　ぶた肉 とうふ　わかめ みそ	たまねぎ　ピーマン **ごぼう**　にんじん **キャベツ**　ねぎ しょうが	**米**　麦 ノンエッグマヨネーズ さとう　ごま じゃがいも	小：669 中：790	骨ごと食べられる小魚
	17 （火）	五目ラーメン　牛乳　れんこんサラダ さつまいも入り黒糖むしパン	牛乳　ぶた肉 なると　とうにゅう	しょうが　にんにく　たけのこ　きくらげ にんじん　たまねぎ　はくさい　もやし チンゲンサイ　れんこん **キャベツ**　ブロッコリー	中華めん　ごま油 でんぷん　くろざとう たまねぎドレッシング 小麦粉　さつまいも	小：683 中：808	魚介類
★	18 （水）	ごはん　牛乳　ままかりの南蛮漬け とりだんごなべ	牛乳　ままかり とうふ　油あげ あいがも肉　とり肉	たまねぎ　ねぎ にんじん　**だいこん** **生しいたけ**　**はくさい** **白ねぎ**	**米**　麦 でんぷん　油 さとう　パン粉	小：641 中：762	くだもの
★	19 （木）	ごはん　牛乳　ゆずみそおでん はくさいとほうれん草のおひたし　のりふりかけ	牛乳　とり肉 こんぶ　あつあげ さつまあげ　みそ のり　かつおぶし	にんじん　**だいこん** ゆず　しめじ はくさい　ほうれんそう 干ししいたけ	**米**　麦 **さといも**　さとう	小：610 中：721	種実類
	20 （金）	コッペパン　牛乳　かぼちゃシチュー ブロッコリーのサラダ　みかん　**前田市長おすすめ献立 免疫力をつける食事**	牛乳　とり肉 とうにゅう	にんじん　たまねぎ かぼちゃ　しめじ えだまめ　キャベツ ブロッコリー　みかん	パン　油 じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ コールスロードレッシング	小：676 中：816	海そう類
	24 （火）	ソフトめんのカレーソース　牛乳 マーマレードサラダ	牛乳　ぶた肉 ポークハム	にんじん　たまねぎ　しめじ にんにく　マッシュルーム　りんご グリンピース　**キャベツ** きゅうり　カラーピーマン	ソフトめん　油 カレールウ　マーマレード さとう	小：625 中：735	骨ごと食べられる小魚
	25 （水）	ごはん　牛乳　高野豆腐のたまごとじ はくさいのゆず香あえ　和梨ゼリー	牛乳　とり肉 こんぶ　たまご こうやどうふ	たけのこ　にんじん 干ししいたけ　たまねぎ はくさい　こまつな ゆず	**米**　麦 じゃがいも　さとう わなしゼリー	小：623 中：742	種実類
	26 （木）	ごはん　牛乳　ホキとじゃがいものなべ照り 甘酢あえ　なめこ汁	牛乳　ホキ とうふ　みそ	しょうが　**キャベツ** こまつな　にんじん だいこん　たまねぎ なめこ　ねぎ	**米**　麦 でんぷん　じゃがいも 油　さとう ごま	小：649 中：751	たまご
	27 （金）	セルフサンド（ツナポテトサラダ）　牛乳 白花豆のポタージュ	牛乳　ツナ チキン・ポークハム 白花豆　とうにゅう	にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ とうもろこし　パセリ	パン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	小：641 中：777	青菜類
★	30 （月） 小6年なし	ごはん　牛乳　とり肉のレモンフライ キャベツのごまあえ　大根のみそ汁　**高知県大月町コラボ給食**	牛乳　とり肉 油あげ　わかめ みそ	レモン　にんじん **キャベツ**　こまつな **だいこん**　たまねぎ ねぎ	**米**　麦 でんぷん　油 ごま　さとう	小：698 中：812	魚介類

※給食物資の供給状況により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。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。

☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわの日（★）】としています。（太字の食材は赤磐市産）

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

ほうれんそう　はくさい　チンゲンサイ　ごぼう
キャベツ　だいこん　にんじん　白ねぎ
しいたけ　さといも　さつまいも　みかん

