

令和8年 11月 小 学 校 学 校 給 食 献 立 表 宮城共同調理場 (283-6887)

日 曜		こ ん だ て め い		し ょ く ひ ん の は た ら き						えいようか	
食材等の都合により献立がかわることがあります				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー (kcal) たんぱくし (g) しじょう (g) えんぶん (g)	
2	月	うどん	牛乳	きなこ揚げパン れんこんきんぴら 肉うどん汁	うどん パン さとう	あぶら ごま	きなこ ぶたにく さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく ししいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん	633 26.0 17.9 3.5
4	水	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ うま塩もやし 豆腐チゲ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	かに たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ だいこん キャベツ はくさい にんにく	585 24.9 18.6 2.7
5	木	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き グリーンサラダ さつまいものシチュー	パン さつまいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	661 26.4 23.4 2.0
6	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き 切り干し大根のあえもの 豚肉と野菜の南蛮煮	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	さば ぶたにく みそ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう こんにやく 切り干しだいこん	628 25.9 20.2 1.7
9	月	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい (2) 小松菜のナムル 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいの皮	あぶら ごま油 ドレッシング	えび いか ぶたにく みそ だいたず とうふ	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし たまねぎ ねぎ ししいたけ にんにく しょうが	619 23.2 17.8 2.4
10	火	パーカーハウス	コーヒ 牛乳	前橋メンチカツ (ソ) ブロッコリーとチキンのサラダ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ パン粉	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	660 24.6 24.4 2.5
11	水	ごはん	牛乳	さわら西京焼き のり酢あえ 鶏肉とだいこんの煮付け	ごはん さとう	あぶら ごま油	さわら みそ とりにく さつまあげ	牛乳 のり 小松菜	にんじん	だいこん もやし	578 27.1 16.9 1.8
12	木	ごはん	牛乳	オムレツ タコライスの具 チンゲン菜のクリームスープ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター	たまご だいたず ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく しめじ コーン オレンジ	661 24.9 21.9 2.2
13	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー マカロニツナサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ひよこめ ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく しょうが	705 23.4 19.9 2.6
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 千草あえ めった汁	ごはん さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	ハンバーグ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん もやし コーン こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	632 26.5 19.2 2.3
17	火	ラーメン	牛乳	いかメンチ チョレギサラダ みそラーメンスープ	ラーメン パン粉 かたくりこ	あぶら ドレッシング	いか ぶたにく なると みそ	牛乳 のり	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	623 26.9 21.9 3.1
18	水	ロールパン	牛乳	わかどり 若鶏のトマトソースかけ チーズサラダ ポトフ	パン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン	696 29.7 31.1 2.4
19	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ (2) 八宝菜 マスカットゼリーフルーツあえ	ごはん かたくりこ ぎょうざの皮 ゼリー	あぶら ごま油	ぶたにく いか うずらの卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ ししいたけ パイン もも にんにく しょうが	627 25.2 17.3 1.5
20	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン にんにく みかん	652 20.4 20.2 2.1
24	火	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 海藻サラダ ワントンスープ	ごはん ワタの皮 さとう	ごま あぶら ごま油 ドレッシング	ぶたにく とりだんご	牛乳 海藻	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく ししいたけ しょうが	588 25.0 16.3 2.2
25	水	しよわ 小背割り コッパパン	ジョア	フランクフルトチリソースかけ 花野菜サラダ 焼きそば	パン さとう やさきそめん	あぶら ドレッシング	フランクフルト だいたず ぶたにく	ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー もやし きゅうり コーン	661 25.7 19.4 3.4
26	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ (2) 小松菜のおかかあえ みそけんちん汁	ごはん さといも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく かつおがし ちくわ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	663 26.5 26.1 2.4
27	金	くまい 黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご 大根のあさづけ まえばし麦豚すきやき さつまいもデザート	黒米 さとう さつまいも		たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり はくさい しらたき ねぎ えのきたけ しめじ	647 23.7 16.1 2.0
30	月	ごはん	牛乳	さんまのかばやき 昆布づけ いものこ汁	ごはん さといも かたくりこ	あぶら ごま	さんま とりにく とうふ みそ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく ねぎ	595 26.2 20.1 2.3
行事食 ～収穫の祝い～											638 25.4 20.5 2.4
11月23日は労務感謝の日です。 働くことや仕事そのものを大切な習慣											月平均栄養量

黒米ごはん 牛乳
だし巻きたまご
大根のあさづけ
まえばし麦豚すきやき
さつまいもデザート



11月23日は勤労感謝の日です。
働くことや仕事そのものを大切な習慣
として、すべての人がお互いに感謝を示
しあう日です。農産物への恵みに感謝し、
食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを
伝えてみませんか。

○ねぎ、きゅうりは、前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○ () の数字はもりつけ数です。
○ (ソ) はソースが別につきます。