令和 8 年 11 月

学校給食予定献立表

南島原市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		580 23.5	707 28.0
	チンゲン菜のスープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　きくらげ　もやし	でんぷん	ごまあぶら		
	肉団子の甘酢あんからめ	ぶたにく　とりにく		にんじん　いんげん	たまねぎ　たけのこ	さとう　でんぷん　パンこ	あぶら		
	チーズ		チーズ						
4 (水)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		595 17.3	743 20.7
	わかめスープ	ぶたにく	わかめ		えのき　たけのこ　ふかねぎ	でんぷん	ごまあぶら		
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ　しいたけ	こめこ　はるさめ　でんぷん　こむぎこ　さとう	あぶら		
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし	さとう	ごま		
5 (木)	パインパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パインパン		553 24.2	770 32.0
	ちゃんぽん（めん、スープ）	ぶたにく　いか　えび はんぺん　ちくわ		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ　きくらげ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら　あぶら		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　コーン　きゅうり	さとう	あぶら　ごま		
6 (金)	ひじきごはん　牛乳	とりにく　あぶらあげ	ひじき　ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　グリンピース	こめ　さとう	あぶら	563 20.8	731 26.9
	沢煮わん	とりにく		にんじん	たけのこ　しいたけ　ごぼう　ふかねぎ				
	ししゃもフリッター		ししゃも			こむぎこ　パンこ	あぶら		
	干し大根の酢の物			にんじん	ほしだいこん　きゅうり	さとう			
9 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		592 26.3	732 32.2
	ラビオリスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ	ラビオリ			
	ポークチャップ	ぶたにく			たまねぎ	さとう　でんぷん			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー　にんじん					
10 (火)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		606 22.3	750 26.9
	かくれんぼカレー	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　おろしりんご	じゃがいも　はちみつ	カレールウ		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	ごま　あぶら　ごまあぶら		
11 (水)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578 23.4	725 29.0
	ビーフンスープ	ぶたにく		チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　たけのこ　きくらげ	ビーフン	ごまあぶら		
	ユーリンチー	とりにく			ふかねぎ	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら		
	もやしのゆかり和え			にんじん　しそ	もやし				
12 (木)	コッペパン　牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		655 23.5	812 29.0
	スパゲッティナポリタン	ベーコン　ぶたにく	チーズ	にんじん　ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら		
	ポテトサラダ			にんじん	たまねぎ　きゅうり	じゃがいも			
	マヨネーズ						マヨネーズ		
13 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		666 24.8	797 29.9
	厚揚げと野菜のうま煮	あつあげ　とりにく　さつまあげ		にんじん　いんげん	ごぼう　たけのこ　しいたけ	さとう			
	長崎てんぷら（さつまいも）	たまご				さつまいも　こむぎこ　でんぷん　さとう	あぶら		
	きゅうりのカリカリ漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
16 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630 24.8	785 30.5
	いりやき	とりにく　とうふ		にんじん	こんにゃく　ごぼう　キャベツ　ふかねぎ　えのき　しいたけ	さとう			
	ジャポネハンバーグ	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	さとう　でんぷん			
	こふきいも		あおのり			じゃがいも			
17 (火)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		587 27.7	726 34.0
	スーミータン	とりにく　たまご		パセリ	クリームコーン　たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら		
	スタミナ丼の具	ぶたにく		にら　にんじん	もやし　たけのこ	さとう　でんぷん	ごま　ごまあぶら		
18 (水)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		552 25.4	700 32.1
	ちゃんこ鍋	タラ　はんぺん　トビウオ とりにく　あぶらあげ		にんじん	キャベツ　ごぼう　だいこん　しいたけ　ふかねぎ				
	ささみカツ	とりにく				パンこ　こむぎこ	あぶら		
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	すりごま		
19 (木)	黒砂糖パン　牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		616 24.7	855 33.4
	さつまいもシチュー	とりにく	だっしふんにゅう チーズ　なまクリーム	にんじん	たまねぎ　グリンピース	さつまいも　こむぎこ	マーガリン　あぶら		
	カラフルサラダ	しろいんげんまめ		にんじん	きゅうり　えだまめ　コーン	さとう	あぶら		
20 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		606 24.2	750 29.4
	トック	とりにく　とうふ		にんじん	キャベツ　たまねぎ　しいたけ	トッポギ	ごまあぶら		
	ソイ丼の具	ぶたにく　だいず		にんじん　にら	たまねぎ	さとう	あぶら　カレールウ		
24 (火)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		580 25.6	714 30.8
	豚汁	ぶたにく　あつあげ　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　こんにゃく　ふかねぎ	じゃがいも			
	あじのかばやき	アジ				でんぷん　さとう	あぶら　ごま		
	梅肉和え			にんじん	キャベツ　えだまめ　うめ	さとう			
25 (水)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601 25.2	744 30.8
	豚すきやき	ぶたにく　やきどうふ		にんじん	はくさい　たまねぎ　ふかねぎ　えのき　しいたけ	はるさめ　さとう			
	じゃがいもの酢の物	あぶらあげ		にんじん		じゃがいも　さとう	ごまあぶら		
26 (木)	米粉パン　牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		564 25.2	711 32.5
	大根とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	だいこん　たまねぎ				
	鶏のマスタード焼き	とりにく		パセリ			ノンエッグマヨネーズ		
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー　にんじん　あかパプリカ		さとう	あぶら		
27 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		573 24.8	708 30.2
	凍り豆腐の卵とじ	こおりどうふ　とりにく　さつまあげ　たまご		にんじん	しいたけ　たまねぎ	さとう	あぶら		
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり　もやし	はるさめ　さとう	ごまあぶら		
30 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		563 19.6	737 25.1
	カレーふしめん汁	とりにく　あぶらあげ		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ	そうめんふし	カレールウ		
	チキンナゲット	とりにく　だいず				こむぎこ　パンこ	あぶら		
	味付きゆでキャベツ				キャベツ　もやし	さとう			

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合もあります。