寒川学校給食センター

# 令和8年　11月　学校給食予定献立表

小学校

| 実施日 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き<br>熱や力になるもの（きいろ） | 血・肉・骨になるもの（あか） | 体の調子をととのえるもの（みどり） | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さむかわさんしょくにんじゃまん<br>『「こうざ」のこころ。』なべ<br>ぶどうゼリー | こめ あぶら こんにゃく こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>さむかわさんしょくにんじゃまん ぶたにく あぶらあげ　みそ | にんじん はくさい **しいたけ**<br>**こまつな ねぎ** ぶどうゼリー | 642 | 21.8 | 18.7 | 1.7 |
| 4 | 水 | ごはん　ぎゅうにゅう　ビビンバのぐ<br>トックいりたまごスープ<br>ヨーグルト | こめ ごまあぶら さとう ごま<br>トック でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ<br>たまご ヨーグルト | にんにく きりぼしだいこん キムチ<br>にんじん だいずもやし **こまつな**<br>たけのこ コーン **ねぎ** | 651 | 26.9 | 16.6 | 2.0 |
| 5 | 木 | ごはん　ぎゅうにゅう　サバのみそに<br>けんちんじる　みかん | こめ さとう ごまあぶら<br>こんにゃく じゃがいも | ぎゅうにゅう サバ みそ<br>あぶらあげ　とうふ | **ねぎ** しょうが にんじん だいこん<br>ごぼう しめじ みかん | 638 | 22.5 | 22.7 | 1.7 |
| 6 | 金 | ソフトフランスパン　チリコンカン<br>あきのクリームスープ<br>はっこうにゅう | ソフトフランスパン あぶら<br>こむぎこ バター じゃがいも | ぶたにく ベーコン だいず<br>とりにく ぎゅうにゅう<br>なまクリーム はっこうにゅう | にんじん たまねぎ トマト<br>トマトピューレ えだまめ **ねぎ**<br>マッシュルーム しめじ えのきたけ<br>パセリ | 595 | 31.2 | 20.8 | 3.0 |
| 9 | 月 | うめちりごはん　ぎゅうにゅう<br>みそおでん　しょうがあえ | こめ こんにゃく さとう いももち | うめちり ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あつあげ あげボール<br>ちくわ みそ | にんじん だいこん キャベツ<br>**こまつな** しょうが | 568 | 21.8 | 15.6 | 2.3 |
| 10 | 火 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>カリカリじゃこサラダ | こめ ごまあぶら さとう<br>でんぷん あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>とうふ ちりめんじゃこ | しょうが にんにく たけのこ<br>にんじん たまねぎ もやし<br>ほししいたけ **ねぎ** キャベツ<br>**きゅうり こまつな** | 606 | 25.6 | 18.8 | 2.0 |
| 11 | 水 | ごはん　ぎゅうにゅう　しおからあげ<br>だいずのいそに　かきたまじる | こめ こむぎこ でんぷん あぶら<br>こんにゃく さとう | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>ひじき ぶたにく さつまあげ<br>たまご | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ **しいたけ ねぎ こまつな** | 657 | 31.2 | 20.8 | 2.1 |
| 12 | 木 | ごはん　ぎゅうにゅう　にくじゃが<br>ごまずあえ　のりつくだに | こめ あぶら しらたき じゃがいも<br>さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>のりつくだに | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>もやし **こまつな** | 567 | 23.0 | 14.2 | 1.6 |
| 13 | 金 | あげパン　ぎゅうにゅう　ポトフ<br>もやしのカレーサラダ | コッペパン あぶら<br>グラニューとう じゃがいも<br>さとう | ぎゅうにゅう ウインナー ハム | セロリ たまねぎ にんじん コーン<br>キャベツ ブロッコリー もやし | 575 | 20.7 | 26.1 | 2.6 |
| 16 | 月 | コッペパン　ぎゅうにゅう<br>ペンネのクリームに<br>なまりんごいりフルーツミックス | コッペパン あぶら じゃがいも<br>マカロニ バター こむぎこ<br>ナタデココ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ | にんじん たまねぎ しめじ パセリ<br>もも パイン りんご | 637 | 26.4 | 22.0 | 1.9 |
| 17 | 火 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>やきざかな（ホッケ）　いもに<br>きんときまめのあまに | こめ こんにゃく **さといも** さとう | ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく<br>あつあげ みそ きんときまめ | **だいこん** にんじん **ねぎ** | 623 | 29.5 | 15.2 | 1.4 |
| 18 | 水 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのそぼろに<br>おひたし　ヨーグルト | こめ あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうやどうふ あぶらあげ<br>ヨーグルト | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ えだまめ **こまつな**<br>キャベツ もやし | 662 | 28.7 | 19.5 | 2.2 |
| 19 | 木 | だいずごはん　ぎゅうにゅう<br>シシャモフライ<br>だいこんとなめこのみそしる<br>みかんゼリー | こめ さとう あぶら | とりにく だいず ぎゅうにゅう<br>シシャモフライ あぶらあげ<br>とうふ みそ | にんじん ごぼう **だいこん** なめこ<br>**ねぎ だいこんは** みかんゼリー | 632 | 24.1 | 20.5 | 1.9 |
| 20 | 金 | サンドパン　ぎゅうにゅう<br>てづくりハンバーグてりやきソース<br>せんぎりキャベツ　はくさいのスープ | サンドパン パンこ さとう<br>でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご<br>ベーコン | たまねぎ キャベツ にんじん<br>はくさい コーン | 585 | 31.6 | 23.9 | 3.2 |
| 24 | 火 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>サワラのピリからやき<br>のっぺいじる　あさづけ | こめ さとう ごまあぶら ごま<br>あぶら こんにゃく **さといも**<br>でんぷん | ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ | しょうが **ねぎ だいこん にんじん**<br>ごぼう **こまつな** キャベツ **きゅうり** | 565 | 25.8 | 17.3 | 2.3 |
| 25 | 水 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さつまいものカレー<br>わかめのさっぱりあえ | こめ あぶら こむぎこ **さつまいも**<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>しろいんげんまめ チーズ<br>わかめ | にんにく しょうが たまねぎ<br>**にんじん** セロリ りんご<br>トマトピューレ えのきたけ<br>エリンギ レモン | 704 | 25.1 | 23.7 | 2.6 |
| 26 | 木 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とりにくのごまみそやき<br>だいこんシリシリ<br>はるさめとベーコンのスープ | こめ ごま さとう あぶら<br>はるさめ | ぎゅうにゅう とりにく みそ<br>たまご ツナ ベーコン | **だいこん にんじん だいこんは**<br>たまねぎ えのきたけ だいずもやし<br>キャベツ チンゲンサイ | 644 | 30.0 | 23.0 | 1.9 |
| 27 | 金 | コッペパン　ぎゅうにゅう　いちごジャム　ようふうかきたまじる<br>あおなのソテー | コッペパン いちごジャム<br>じゃがいも でんぷん あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく たまご ウインナー | たまねぎ **にんじん** パセリ コーン<br>**キャベツ こまつな** | 540 | 23.9 | 22.4 | 2.5 |
| 30 | 月 | くろパン　ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのとまとに<br>ツナサラダ | くろパン あぶら さとう<br>じゃがいも でんぷん ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | にんにく **にんじん** たまねぎ<br>トマトピューレ トマト<br>さやいんげん **キャベツ** もやし<br>チンゲンサイ | 574 | 29.7 | 19.4 | 2.7 |

※　給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。

※　低学年は中学年のおおよそ８０%、高学年はおおよそ１１０%の栄養価になります。

※　材料の都合により献立を変更することがあります。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 平均栄養量 | 614 | 26.3 | 20.1 | 2.2 |
| 基準栄養量（小3，4年） | 590 | 24.3 | 19.0 | 2.0 |

このマークがついている日は、寒川町産や神奈川県産の地元の食材を使用した給食の日です。（寒川産の食材を太字で表示しています。）