令和８年11月　学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日	曜	こんだて	おもなざいりょう					
			赤：おもに体をつくるもとになる		緑：おもに体の調子を整えるもとになる		黄：おもにエネルギーのもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
2	月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		タラとじゃがいものチリソース	たら			にんにく しょうが	じゃがいも さとう	あぶら
		たまごスープ	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ	でんぷん	
3	火	文化の日						
4	水	ごはん	中町小6年 リクエスト献立	ぎゅうにゅう			こめ	
		ビビンパ	ぎゅうにく みそ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ぜんまい もやし	さとう	ごまあぶら
		れんこんチップス				れんこん		あぶら
		やきプリンタルト					やきプリンタルト	
5	木	きゅうきゅうカレー	津波防災の日献立	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ じゃがいも	
		しらたまだんごスープ	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい だいこん	しらたまだんご	
		かき(くだもの)				かき(くだもの)		
6	金	コッペパン	いい歯の日献立	ぎゅうにゅう			コッペパン	
		かぼちゃのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ グリンピース	こめこ	あぶら バター
		かみかみサラダ	だいず		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら
		りんごジャム					りんごジャム	
9	月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		だいこんとさといものそぼろあん	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しめじ	さといも さとう でんぷん	
		ちぐさあえ	たまご		にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	
10	火	ごはん	おいしい！広島 献立	ぎゅうにゅう			こめ	
		やきにくどんぶり	ぎゅうにく		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	さとう	
		ハニーポテトサラダ				ほしぶどう	さつまいも はちみつ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ
11	水	こがたこくとうパン	おはなし献立「サラダでげんき」	ぎゅうにゅう			こくとうパン	
		いためビーフン	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ	ビーフン	ごまあぶら
		りっちゃんサラダ	チキンハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら
12	木	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		さけのチーズフライ	さけチーズフライ					あぶら
		こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ		
		なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ		
13	金	ごはん	広島県の郷土料理	ぎゅうにゅう			こめ	
		はっすん	えび とりにく なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	さといも さとう	
		ゆずオイルあえ			にんじん こまつな	はくさい もやし ゆず	さとう	ゆずオイル
		いりこみそ	みそ	ちりめん	ねぎ		さとう	ごま あぶら
16	月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたにくときのこのやながわふう	ぶたにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えのき エリンギ しろねぎ	さとう	あぶら
		れんこんとちくわのいそべいため	ちくわ	あおのり	にんじん	れんこん もやし		あぶら
17	火	わかめごはん	鹿川小6年 リクエスト献立	ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
		メンチカツ	メンチカツ					あぶら
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ	
		れいとうみかん				みかん		
18	水	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ニラ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん	
		だいがくいも					さつまいも さとう はちみつ	あぶら
19	木	げんまいごはん	食育の日	ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
		かつおのあまずづけ	かつお				さとう	あぶら
		はくさいのゆずかあえ			にんじん こまつな	はくさい ゆず	さとう	
		こんさいのみそしる	ちくわ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん こんにゃく		
20	金	バーガーパン		ぎゅうにゅう			コッペパン	
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ				さとう でんぷん	
		きゃべつ				キャベツ		
		コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら
23	月	振替休日						
24	火	ごはん	和食の日	ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	さとう	
		きゅうりとちりめんのすのもの		ちりめん	にんじん	きゅうり	さとう	
		もみじふのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん	しろねぎ	もみじふ	
25	水	ゆでうどん		ぎゅうにゅう			うどん	
		おやこうどん	とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	でんぷん	
		ごぼうのごまに	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら ごま
		はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー	
26	木	ごはん	三高小6年 リクエスト献立	ぎゅうにゅう			こめ	
		ビビンパ	ぎゅうにく		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しろねぎ もやし	さとう	ごまあぶら
		フルーツポンチ				みかん おうとう パイナップル	しらたまだんご	
27	金	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	
		おでん	とりにく なまあげ ちくわ		にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう	あぶら
		うめちりあえ		ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ うめ	さとう	
30	月	ごはん	広島県の郷土料理	ぎゅうにゅう			こめ	
		くれのにくじゃが	ぎゅうにく			たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら
		ちくわのごまあえ	ちくわ		にんじん こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	620	24.8	1.8	中学校	740	29.4	2.4

11月5日は，災害時の給食用非常食「救給カレー」を提供します。加熱不要で開封してそのまま食べられます。

毎月19日は食育の日

【旬の食材】

- かつお
- ごぼう
- だいこん
- ゆず
- はくさい
- れんこん