2026年 11月
きゅうしょく こんだて よていひょう

山都町立矢部小学校

日にち	主食	牛乳	おかず	材料 血や肉や骨になる（赤）	材料 熱や力になる（黄）	材料 体の調子を整える（緑）	エネルギー たんぱくしつ
2 月	くりごはん	○	ぶたのしょうがやき かきたまじる ごもくなます	ぎゅうにゅう(206)こんぶ(0.5) ぶたにく(40)たまご(25) かつおぶし(2)かにかまぼこ(5)	こめ(70)くり(30)でんぷん(0.8) じゃがいも(20)さとう(1.5)ごま(1) あぶら(0.8)ごまあぶら(0.4)	しょうが(1.5)たまねぎ(40)ねぎ(5) にんじん(11)しいたけ(0.8) きゅうり(20)だいこん(25)きくらげ(0.5)	609 25.9
4 水	むぎごはん	○	さかなのタルタルソースやき ぶたじる ごまあえ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) たまご(8)ぶたにく(15) いりこ(2)とうふ(20)	こめ(70)むぎ(7)さとう(0.4) さといも(20)こんにゃく(10) ごま(2)マヨネーズ(6)	たまねぎ(8)にんじん(16)しょうが(0.2) もやし(15)ごぼう(8)パセリ(0.6)ねぎ(6) こまつな(20)キャベツ(15)だいこん(25)しいたけ(0.6)	592 27.6
おはなし給食							
5 木	おやこどん □むぎごはん □おやこどんのぐ	○	チンゲンサイのいためもの やきいも	ぎゅうにゅう(206) たまご(30)かつおぶし(2) ぶたにく(10)とりにく(30)	こめ(70)むぎ(7) さつまいも(80)でんぷん(5) あぶら(1)	にんじん(20)たまねぎ(60)しめじ(6) チンゲンサイ(30)しいたけ(0.5) こまつな(10)にんにく(0.3)しょうが(0.3)	665 25.6
6 金	むぎごはん	○	こんさいのみそに てつぶんたっぷりサラダ ツナふりかけ	ぎゅうにゅう(206)ひじき(1) あつあげ(30)ぶたにく(15) かにかまぼこ(5)ツナ(10)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(20) さといも(30)さとう(2.3)あぶら(0.8) マヨネーズ(7)アーモンド(2.5)ごま(2)	にんじん(15)だいこん(30)ごぼう(15) いんげん(8)こまつな(25) キャベツ(15)コーン(5)しょうが(0.2)	630 24.8
9 月	ぶんらくめし	○	ちぐさたまごやき すましじる ごまみそあえ	ぎゅうにゅう(206)あぶらあげ(5)ひじき(0.4) とりにく(10)いんげん(5)たまご(45) とうふ(40)わかめ(0.5)かつおぶし(2)	こめ(40)もちごめ(30)さとう(3.8) ごま(1.5)あぶら(2)	しいたけ(1)たけのこ(10)にんじん(17)もやし(20) ほうれんそう(15)たまねぎ(15)きくらげ(0.6)えのき(12)わらび(4) こまつな(10)キャベツ(20)ねぎ(3)いんげん(5)	600 27.3
10 火	むぎごはん	○	おでん レタスのサラダ いりこナッツ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15)あつあげ(20) うずらたまご(20)ちくわ(10)こんぶ(0.8) いりこ(5)かつおぶし(2)わかめ(0.2)ツナ(5)	こめ(70)むぎ(7) こんにゃく(15)さとう(2.3) さといも(30)アーモンド(5)	だいこん(30)にんじん(12) レタス(20)きゅうり(20) コーン(5)	592 27.1
11 水	セサミトースト	○	とりにくのトマトに キャベツとたまごのサラダ	ぎゅうにゅう(206) たまご(20) とりにく(20)チーズ(5)	しょくパン(60)ごま(2.5) さとう(8.6)じゃがいも(40) あぶら(3.5)バター(7)	にんじん(18)たまねぎ(40)しめじ(8) えだまめ(6)にんにく(0.4)トマト(20) しょうが(0.4)キャベツ(25)きゅうり(10)	577 22.2
12 木	むぎごはん	○	ホイコーロー ごもくスープ こまつなドーナツ	ぎゅうにゅう(206)あつあげ(20) チキンハム(5)とうふ(30) とうにゅう(13.5)ぶたにく(20)	こめ(60)むぎ(6)こむぎこ(14) さとう(3.8)でんぷん(0.6) ごまあぶら(0.3)あぶら(4)	キャベツ(30)ピーマン(8)ねぎ(13)にんじん(23) しいたけ(0.8)にんにく(0.4)しょうが(0.4)もやし(10) チンゲンサイ(15)きくらげ(0.5)こまつな(4.7)たまねぎ(15)	617 24.7
13 金	チキンピラフ	○	さかなのカップやき トマトのクリームスープ	ぎゅうにゅう(216)とりにく(15) ホキ(40)ベーコン(5)チーズ(2) とうにゅう(10)なまクリーム(2)	こめ(60)むぎ(6)バター(8) じゃがいも(40)こむぎこ(3) あぶら(0.8)	にんじん(20)たまねぎ(55)しいたけ(5) パセリ(1)しめじ(5)チンゲンサイ(10) えのき(5)にんにく(0.5)トマト(10)コーン(8)	611 25.0
16 月	むぎごはん	○	とりひじきハンバーグ みそしる ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(206) ひじき(0.6)たまご(4)いりこ(3) だいず(10)とりにく(50)	こめ(70)むぎ(7) でんぷん(0.3)さといも(20) さとう(1.2)マヨネーズ(7)	たまねぎ(15)にんじん(16)ほうれんそう(10) しょうが(0.4)しいたけ(0.5)キャベツ(20) だいこん(15)れんこん(8)こまつな(10)コーン(5)	643 27.8
17 火	むぎごはん	○	さといものうまに きびなごのからあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) てんぷら(5)あぶらあげ(5) きびなご(30)あおのり(0.03)	こめ(70)むぎ(7)さといも(40) こんにゃく(25)さとう(2.5) あぶら(3.6)ごま(1)	だいこん(30)にんじん(15)しめじ(5) ごぼう(12)しいたけ(0.5)もやし(20) いんげん(5)チンゲンサイ(20)キャベツ(10)	574 24.3
18 水	むぎごはん	○	ちくわのいそべあげ トマトだんごじる いぐさそうめんサラダ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(10) たまご(4)あおのり(0.5)ちくわ(30) あぶらあげ(5)かつおぶし(2)ツナ(10)	こめ(70)むぎ(7)しらたまこ(5) さといも(20)そうめん(4)こむぎこ(18) ごま(1)ねりごま(1.5)さとう(0.8)あぶら(3)	トマト(8)にんじん(13) だいこん(20)ごぼう(6)しいたけ(0.6) こまつな(10)きゅうり(25)コーン(5)	659 26.4
ふるさとくまさんデー 山都町の キャベツ							
19 木	むぎごはん	○	じゃがいものミートやき チンゲンサイとたまごのスープ キャベツのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう(206) ぶたにく(10)ツナ(5) だいず(5)チーズ(10) たまご(35)かにかまぼこ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2.5) でんぷん(0.8)じゃがいも(50)ごま(1) あぶら(0.8)ねりごま(0.8) マヨネーズ(5)ごまあぶら(0.6)	キャベツ(23)きくらげ(0.6) たまねぎ(50)にんにく(0.3) きゅうり(15)コーン(5) にんじん(5)チンゲンサイ(20)なす(8)	661 25.8
20 金	あかまいごはん	○	まめのシチュー れんこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(20) だいず(10)しろいんげんまめ(10) クリーム(2)ツナ(10)ヨーグルト(70)	こめ(70)むぎ(5)あかまい(2) じゃがいも(30)ごま(1.5) マヨネーズ(6)	にんじん(18)たまねぎ(35) えだまめ(5)トマト(7)れんこん(25) こまつな(15)	705 26.8
24 火	むぎごはん	○	さかなのおろしソース みそしる まごわやさしいサラダ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(40) あぶらあげ(5)いりこ(2) わかめ(0.4)ツナ(5)だいず(5)	こめ(70)むぎ(7)こむぎこ(1.5) さといも(15)でんぷん(1.5)さとう(2.2) ごま(1)ねりごま(1.5)あぶら(4)	だいこん(25)キャベツ(25)コーン(5) たまねぎ(20)にんじん(8)ごぼう(8) きくらげ(0.5)えのき(5)こまつな(10)いんげん(5)	601 25.9
25 水	むぎごはん	○	やきぎょうざ ビーフン だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう(206) ぶたにく(10)とうにゅう(20) とりにく(17)	こめ(70)むぎ(7)こんにゃく(10) ビーフン(10)さとう(0.5)でんぷん(0.7) こむぎこ(5.5)あぶら(3.8)ごまあぶら(1)	もやし(25)にんじん(18)ねぎ(5)にら(1) キャベツ(24)しょうが(0.75)たまねぎ(1) にんにく(0.8)だいこん(60)こまつな(5)	628 21.2
26 木	おこのみやき	○	にこみうどん こまつなのサラダ みかん	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(15)あおのり(1) とりにく(15)かつおぶし(3)ちくわ(8) あぶらあげ(4)ツナ(5)たまご(10)	こむぎこ(25)ごま(2) さとう(4.5)うどん(70) ごまあぶら(2)マヨネーズ(5)	キャベツ(50)にんじん(13)ねぎ(5) たまねぎ(15)しいたけ(0.8)こまつな(20) だいこん(30)きくらげ(0.5)みかん(50)	584 24.9
27 金	きのこカレー □むぎごはん □カレールウ	○	フレンチサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう(220) とりにく(20)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(40) さつまいも(75)さとう(5) あぶら(7)バター(4)	たまねぎ(50)にんじん(18)しいたけ(5) しめじ(5)えのき(5)レタス(20)コーン(5) エリンギ(5)にんにく(0.3)しょうが(0.3)きゅうり(25)	785 19.5
30 月	むぎごはん	○	さかなのみそがらめ のっぺいじる おかかあえ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(45) とりにく(10)ちくわ(5) あぶらあげ(5)かつおぶし(3)	こめ(70)むぎ(7)でんぷん(3.8) じゃがいも(20)さといも(25)ごま(1) さとう(1)こんにゃく(8)あぶら(6.8)	えだまめ(5)しょうが(0.3)ねぎ(5) にんじん(11)だいこん(20)ごぼう(8) しいたけ(0.6)キャベツ(20)こまつな(20)もやし(15)	623 27.3

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

「おはなし給食」とは、
絵本や物語、小説の中に出てくる食べ物や
料理などに注目し、給食のメニューとして出す
取組です。紹介した本は、図書室に準備しています。
ぜひ、図書室に足を運んでください。

11月に紹介する本

ばばばあちゃんのやきいもたいかい
作・絵：さとう わきこ
出版社：福音館書店



本の紹介
秋のある日、子どもたちとたき火を始めたばばばあちゃん。
お目当てはもちろん、やきいもです。
でも、子どもたちに誘われて、ジャガイモ、ミカン、おかしまなどたき火の中にいれ始めました。
さあ、どんなやきいもパーティになるでしょうか。