令和8年　11月　学校給食予定献立表



矢部中学校

日	曜	主　食	牛乳	副　食	主　な　材　料			
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	その他
2	月	麦ごはん	○	鶏肉と根菜の甘酢あえ 白菜とりんごのサラダ かきたま汁	精米(90)麦(9)でんぷん(6)油(5) さつまいも(35)ごま(2)砂糖(4.8) 油(1.5)でん粉(1)	牛乳(206)鶏肉(25)鶏卵(25) わかめ(0.6)かつお節(2.5)	れんこん(30)白菜(40)きゅうり(25) りんご(15)人参(10)たまねぎ(30) しいたけ(0.6)ねぎ(5.5)	しょうゆ　酢 酒　塩　こしょう
3	火	文　化　の　日						
4	水	ペンネボロネーゼ	○	スパニッシュオムレツ 小松菜のカレーマヨサラダ	油(2)じゃがいも(25)油(0.7) カシューナッツ(1) マヨネーズ(10)	牛肉(8)豚肉(12)チーズ(3) 大豆ミート(10)牛乳(206)鶏卵(45) ベーコン(5)チーズ(8)ツナ(7)	人参(25)たまねぎ(90)にんにく(0.65) しょうが(0.39)ほうれん草(10)ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ(20) こまつな(20)キャベツ(25)きゅうり(20)	ｹﾁｬｯﾌﾟ　赤ﾜｲﾝ　酢 しょうゆ　塩　ｶﾚｰ粉 ｺﾝｿﾒ　こしょう　酒
5	木	中華風おこわ	○	ミニ春巻き（１ケ） 汁ビーフン フルーツきんとん	精米(65)もち米(23)春巻き(35) 油(10)砂糖(5.8)ごま(1.3)ごま油(4) ビーフン(12)さつまいも(60)	豚肉(10)牛乳(206)かまぼこ(8) あさり(7.5)	きくらげ(1)人参(15)たけのこ(10)枝豆(6.5) キャベツ(20)ねぎ(5)たまねぎ(20)しいたけ(0.6) りんご(13)黄桃缶(13)パイン缶(13)	しょうゆ　酒 中華スープ　塩
6	金	ポークカレー	○	キャベツのマスタードサラダ フルーツポンチ	精米(90)麦(9)じゃがいも(70) 油(3)砂糖(0.8)上白糖(8.5) 炭酸ソーダ(20)	豚肉(20)粉チーズ(2.5) スキムミルク(2.5)牛乳(206) ベーコン(8)	たまねぎ(75)人参(20)えだまめ(5) にんにく(0.5)しょうが(0.5)キャベツ(40) きゅうり(25)みかん缶(10)黄桃缶(15)パイン缶(15)	カレールウ　ソース しょうゆ　酢　塩 こしょう　アガー
9	月	麦ごはん	○	魚のもみじ焼き かみかみチーズあえ 根菜の味噌汁	精米(90)麦(9)砂糖(0.4)油(1.5) マヨネーズ(10)さといも(30) カシューナッツ(6)	牛乳(206)ホキ(50)チーズ(7.5) 米みそ(2.5)油揚げ(4) みそ(15)いりこ(2.5)	人参(16)キャベツ(35)きゅうり(25) コーン(7.5)ごぼう(10)大根(25) れんこん(10)ねぎ(5)	塩　こしょう　酒 しょうゆ　酢
10	火	麦ごはん	○	ソースカツ シーザーサラダ オニオンスープ	精米(90)麦(9)油(7)砂糖(6.2) クルトン(2.6)油(1.3) マヨネーズ(10)マカロニ(6.5)	牛乳(206)ローストンカツ(50) ロースハム(4)粉チーズ(1.3) ベーコン(10)	きゅうり(25)レタス(20)人参(19) にんにく(0.15)たまねぎ(75) コーン(13)マッシュルーム(10)	ソース　しょうゆ みりん　こしょう ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ　塩
11	水	黒糖焼きパン	○	フレンチサラダ ポークビーンズ くだもの（みかん）	ミックス粉(45)小麦粉(18) 黒砂糖(7)バター(2.5)油(2.3) 砂糖(0.65)じゃがいも(70)砂糖(2.6)	牛乳(15)鶏卵(12)牛乳(206) ツナ(10)大豆(18)豚肉(20)	キャベツ(26)きゅうり(20)人参(27) コーン(7)たまねぎ(50)枝豆(10) みかん(100)	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　ｺﾝｿﾒ しょうゆ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　酢 ﾃﾞﾐｿｰｽ　ｿｰｽ　赤ﾜｲﾝ
12	木	ひじきごはん	○	豚肉と大根の黒糖煮 みそけんちん汁	精米(75)麦(7.5)油(2.3) 砂糖(2)黒砂糖(5.5)さといも(25) こんにゃく(15)	ひじき(3)油揚げ(5)鶏肉(10) 牛乳(206)豚肉(25)ちくわ(12) 豆腐(35)いりこ(2.6)	しいたけ(1)人参(35)枝豆(10) 大根(70)いんげん(10)ごぼう(10) ねぎ(6)	しょうゆ　酒 みりん
13	金	栗ごはん	○	魚のちゃんちゃん焼き もやしのおかかマヨあえ もずくのすまし汁	精米(70)もち米(15)ごま(3) 栗(35)砂糖(1.3) マヨネーズ(8)でんぷん(1)	牛乳(206)タラ(50)鶏卵(25) もずく(15)豆腐(30) かつお節(2.5)	しめじ(8)ピーマン(4)キャベツ(20)人参(15) たまねぎ(20)もやし(30)はくさい(25) ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ(15)きゅうり(15)えのきたけ(10)ねぎ(5)	塩　酒　こしょう みりん　しょうゆ
16	月	かき揚げ丼	○	ツナと野菜の和え物 豆腐ときのこのみそ汁	精米(90)麦(9)さつまいも(30) 小麦粉(18)砂糖(5.8)油(2.5) でん粉(0.4)ごま(1.5)	ちくわ(10)いんげん(10)鶏卵(12) かつお節(2)牛乳(206)ツナ(10) 豆腐(30)油揚げ(5)いりこ(2.5)みそ(15)	たまねぎ(40)人参(16)白菜(35) こまつな(25)大根(20)ねぎ(5) えのきたけ(12)生しいたけ(10)	塩　しょうゆ みりん　酒　酢
17	火	麦ごはん	○	ピーマンと厚揚げの豚キムチ炒め レタスの中華あえ 春雨スープ	精米(90)麦(9)油(1.5)砂糖(3.9) ごま油(3.1)カシューナッツ(3.9) ラー油(0.13)はるさめ(10)	牛乳(206)豚肉(30)厚揚げ(20) かまぼこ(10)あさり(7)	白菜キムチ(25)たまねぎ(45)ねぎ(20) ピーマン(10)人参(22)レタス(20)大根(25) きゅうり(20)チンゲンサイ(20)しいたけ(1.2)	酒　しょうゆ みりん　酢 中華スープ
18	水	麦ごはん	○	茶わん蒸し 小松菜のごま酢あえ 里芋のうま煮	精米(90)麦(9)ごま(1.3)油(1.2) 砂糖(1.6)さといも(60)砂糖(2.5) こんにゃく(25)	牛乳(206)鶏卵(40)かまぼこ(8) 鶏肉(30)かつお節(5.1)厚揚げ(30) いんげん(10)	人参(32)しいたけ(1.2)もやし(35) ほうれん草(10)こまつな(25) キャベツ(18)大根(30)れんこん(15)	しょうゆ　酒 塩　酢　みりん
19	木	麦ごはん	○	じゃがいものミート焼き キャベツのごまドレｻﾗﾀﾞ チンゲン菜と卵のスープ	精米(90)麦(9)じゃがいも(60)油(1) 砂糖(3.25)ごま油(0.8)ごま(1.3) マヨネーズ(6.5)ねりごま(1)でんぷん(1)	牛乳(206)豚肉(13)チーズ(20) 大豆ミート(7)ロースハム(5) 鶏卵(35)かまぼこ(6.5)あさり(6.5)	なす(10)たまねぎ(65)ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ(5) ｷｬﾍﾞﾂ(30)きゅうり(20)ｺｰﾝ(5)人参(6.5) チンゲンサイ(26)きくらげ(0.8)	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ソース　酢 ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 中華ｽｰﾌﾟ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ
ふるさとくまさんデー								
20	金	麦ごはん	○	鶏肉とれんこんの煮物 千草あえ のっぺい汁	精米(90)麦(9)こんにゃく(30) 油(3)砂糖(2.6)砂糖(2) さといも(30)でんぷん(1.5)	牛乳(206)鶏肉(25) チキンハム(3.5)鶏卵(15) 焼き豆腐(20)ちくわ(10)	れんこん(35)人参(39)いんげん(6.5) キャベツ(30)きゅうり(25)大根(25) ごぼう(8)しいたけ(1)ねぎ(6)	しょうゆ　みりん 酢　塩　酒
23	月	勤　労　感　謝　の　日						
24	火	文楽めし	○	五目卵焼き 大根の香り漬け 白玉のすまし汁	精米(40)もち米(40)油(1.6) 砂糖(7.7)ごま(1.5)白玉餅(40)	油揚げ(6.5)いんげん(6)鶏卵(78) 牛乳(206)ツナ(6.5)わかめ(0.8) かまぼこ(6)かつお節(2.5)	山菜(6.5)たけのこ(6.5)人参(31) きくらげ(0.65)ほうれん草(10)しいたけ(0.65) たまねぎ(6.5)大根(60)ゆず(2)えのきたけ(12)	しょうゆ　酢 みりん
25	水	お茶蒸しパン	○	コロコロサラダ カレーうどん	小麦粉(45)砂糖(17)油(4.5) さつまいも(45)うどん(80) マヨネーズ(10)油(1.5)	牛乳(30)鶏卵(6.5)牛乳(206) チーズ(5)ロースハム(5)豚肉(15) スキムミルク(1.5)	粉茶(0.6)人参(18)きゅうり(15) コーン(10)もやし(15)たまねぎ(20) にら(8)にんにく(0.6)しょうが(0.6)	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　塩 こしょう　ｶﾚｰﾙｳ ｿｰｽ　しょうゆ　酒
26	木	わか豆ごはん	○	にらと卵の和え物 みそおでん	精米(90)油(1)ごま(1.3) 砂糖(1.3)ごま油(1.5) こんにゃく(25)さといも(50)	わかめごはんの素(2.6)大豆(10.5)みそ(15) 牛乳(206)鶏卵(15)鶏肉(12)厚揚げ(25) ちくわ(10)うずら卵(20)さつま揚げ(10)いりこ(1.2)	キャベツ(30)きゅうり(25)にら(12) 大根(40)人参(15)	塩　しょうゆ　酢 みりん　酒
27	金	ガーリックライス	○	魚のピザ焼き ツナとブロッコリーのサラダ コーンスープ	精米(90)麦(5)オリーブ油(1.3) ごま(2)油(1.5)バター(3.5) 小麦粉(3.5)	牛乳(206)タラ(50)チーズ(10) ツナ(10)ベーコン(10)牛乳(30) 粉チーズ(2.5)	にんにく(1.6)たまねぎ(93)人参(15)ﾋﾟｰﾏﾝ(8) ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(2.6)ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ(7.5)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(30) きゅうり(15)コーン(10)クリームコーン(48)	ﾄﾞﾗｲﾊﾟｾﾘ　塩　酒　酢 ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ　こしょう しょうゆ　ﾎﾜｲﾄﾙｳ
30	月	麦ごはん	○	手作り豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 野菜のいそあえ さつまいものみそ汁	精米(90)麦(9)パン粉(8)油(1) 砂糖(1.3)さつまいも(40)	牛乳(206)豚肉(25)豆腐(40)鶏卵(7) 大豆ﾐｰﾄ(10)牛乳(5)のり(1.3)みそ(15) 油揚げ(4)わかめ(0.7)いりこ(2.5)	たまねぎ(50)しめじ(6)キャベツ(25) こまつな(20)もやし(35)人参(5) 大根(30)ねぎ(6)	こしょう　赤ﾜｲﾝ ﾃﾞﾐｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ　しょうゆ　塩

※都合により献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。