

１１月　学校給食献立表

令和８年度　　中間市立小学校

日	曜	こんだて		おもなしょくひん（あか）からだをつくるもとになるしょくひん	おもなしょくひん（みどり）からだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	おもなしょくひん（きいろ）エネルギーのもとになるしょくひん	エネルギー(kcal)
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき やさいのおひたし かきたまじる	さば　たまご　ぎゅうにゅう とうふ　わかめ かつおぶし	にんじん　キャベツ　もやし ねぎ　えのきたけ	こめ　さとう でんぷん	601
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとレバーのバーベキューソースがらめ たくあんあえ とうにゅういりみそしる	とりにく　とりレバー　ぎゅうにゅう あぶらあげ　みそ とうにゅう	にんじん　りんご　しょうが　にんにく ねぎ　レモン　たくあん　キャベツ きゅうり　ごぼう　しめじ　だいこん	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま	664
5	木	キャロットパン ぎゅうにゅう	きのこスパゲティ ごぼうとナッツのサラダ	ベーコン　ぎゅうにゅう ハム	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　しいたけ しめじ　エリンギ　にんにく ごぼう　きゅうり	キャロットパン　オリーブオイル スパゲティ　アーモンド　ピーナッツ ノンエッグマヨネーズ	613
6	金	あきのかおり ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ けんちんじる さつまいもスティック	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　きびなご あぶらあげ	にんじん　しいたけ　えだまめ ねぎ　ごぼう　だいこん こんにゃく	こめ　こむぎこ　あぶら でんぷん　くり さつまいもスティック	582
いいはのひ(１１月８日)							
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ みそ　ハム	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが ねぎ　しろねぎ　きりぼしだいこん きゅうり　もやし	こめ　むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん	630
10	火	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう	クラムチャウダー ビーンズサラダ みかん	ベーコン　あさり　ぎゅうにゅう ツナ　あかいんげんまめ　チーズ ひよこまめ　あおえんどうまめ　なまクリーム	にんじん　たまねぎ　キャベツ パセリ　コーン　みかん	パン　りんごジャム　あぶら じゃがいも　マーガリン こむぎこ　さとう　オリーブオイル	595
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグのきのこソースかけ ぶたじる てづくりふりかけ	とりにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　しらすぼし とうふ　みそ　こんぶ	にんじん　たまねぎ　えのきたけ いんげん　しめじ　はくさい ねぎ　ごぼう　だいこん　こんにゃく	こめ　でんぷん　あぶら さつまいも　ごま パンこ	638
12	木	せわり コッペパン ぎゅうにゅう	チリコンカン ミルファンティ とうにゅうヨーグルト	ぶたにく　たまご　ぎゅうにゅう だいず　ベーコン　チーズ とうにゅうヨーグルト	にんじん　たまねぎ　にんにく パセリ	パン　こむぎこ　あぶら さとう　パンこ	629
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	かきあげうどん きんぴらごぼう	とりにく　ぎゅうにゅう てんぷら	にんじん　たまねぎ　ごぼう しゅんぎく　ねぎ　しいたけ　こんにゃく いんげん	こめ　こむぎこ　あぶら うどん　さとう　ごま	673
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	あきやさいとこうやどうふのにもの やさいのみそマヨネーズあえ あさりのつくだに	とりにく　ちくわ　ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ　あさり	にんじん　れんこん　しいたけ いんげん　ごぼう　キャベツ きゅうり　しょうが	こめ　さといも　あぶら さとう　ノンエッグマヨネーズ ごま	604
17	火	よこわり まるパン ぎゅうにゅう	セルフフィッシュバーガー(ホキのフライ・ゆでキャベツ・いっしょくノンエッグタルタルソース) ポークビーンズ	ホキ　ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん　キャベツ　たまねぎ トマト	パン　さとう　あぶら じゃがいも　でんぷん　ノンエッグタルタルソース パンこ　こむぎこ	660
18	水	チャーハン ぎゅうにゅう	あんかけしょうゆラーメン こくとうだいず	やきぶた　ぶたにく　ぎゅうにゅう かまぼこ　なると だいず　きなこ	にんじん　たまねぎ　しょうが ねぎ　にんにく　キャベツ にら　もやし	こめ　ちゅうかめん　ごまあぶら こくとう　あぶら でんぷん	586
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー フルーツあわせ	ぶたにく　ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが りんご　レーズン みかん　パイン　もも	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　マーガリン こむぎこ	646
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	よせなべふうに ひじきのいために なっとう	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにゅう かいばしら　とうふ　ひじき あぶらあげ　なっとう	にんじん　はくさい　えのきたけ いんげん　しろねぎ　こんにゃく	こめ　あぶら マロニー さとう	612
24	火	しょくパン チョコブラック&ホワイト ぎゅうにゅう	ごぼうとペンネのミートソースに だいこんサラダ りんご	ぶたにく　だいず　ぎゅうにゅう きんときまめ ツナ	にんじん　ごぼう　たまねぎ トマト　にんにく　キャベツ パセリ　だいこん　りんご	パン　あぶら チョコブラック&ホワイト　オリーブオイル ペンネ　さとう	606
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	このはどんぶり やきししゃも こまつなのいためもの	たまご　ぎゅうにゅう かまぼこ　ししゃも あぶらあげ　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しいたけ ねぎ　もやし こまつな	こめ　むぎ　あぶら さとう	605
26	木	こくとう コッペパン ぎゅうにゅう	タイピーエン だいがくいも	ぶたにく　ぎゅうにゅう いか　えび かまぼこ	にんじん　キャベツ　たけのこ ねぎ　たまねぎ　きくらげ にんにく　しょうが　しろねぎ	こくとうパン　はるさめ　あぶら さつまいも　さとう　ごまあぶら みずあめ　くろごま	572
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのみぞれに やさいのごまあえ みそしる	さんま　ぎゅうにゅう あぶらあげ　わかめ とうふ　みそ	にんじん　もやし　たまねぎ ほうれんそう　だいこん ねぎ	こめ　さとう　ごま ねりごま	602
30	月	パエリア ぎゅうにゅう	カラフルソテー ソパ・デ・アホ（にんにくのスープ） ぶどうゼリー	とりにく　あさり　ぎゅうにゅう えび　ベーコン たまご	にんじん　パセリ　にんにく　たまねぎ パプリカ　キャベツ ピーマン	こめ　パンこ　あぶら じゃがいも　オリーブオイル ゼリー	585
せかいのはてまでいってきゅうしょく ～スペイン～							

☆　天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



１１がつは、スペイン



１１月の「世界のはてまで行って給食」は、「**スペイン**」です。お楽しみに♪

○パエリア

米と野菜・魚介類・肉などをスープで炊いた米料理です。スペインでは「パエジェーラ」という平らな鍋を使い、ごはんと具材を炊いて作られています。

○ソパ・デ・アホ（にんにくのスープ）

スペインの伝統的な料理で、にんにくをたっぷりと使ったスープです。スペイン語で「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくのことです。給食ではパン粉を使っていますが、スペインでは硬くなったパンを煮込み、やわらかくして食べられるように工夫した料理といわれています。

○ぶどうゼリー

スペインはぶどうの栽培面積が世界一位で、ぶどうを使ってワインがたくさん作られています。また、年越しに12粒のぶどうを食べると新しい1年間は幸運がもたらされるという習わしがあるそうです。