令和8年度

11月分学校給食献立表

岩国市立愛宕小学校

日	曜日	献立名	おもなざいりょう あかの食品（おもにからだをつくる）	きいろの食品（おもにエネルギーのもとになる）	みどりの食品（おもにからだのちょうしをととのえる）	栄養価 エネルギ-kcal たんぱくしつg	家庭でとってほしい食品
2	月	ごはん		ごはん		600	魚介類 果物
		まーぼーだいこん	ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく		
		バンバンジーサラダ	とりささみ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ もやし	22.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
150しゅうねんきねんこんだて							
4	水	れんこんちらしずし	たまご あぶらあげ	ごはん さとう	にんじん ほししいたけ れんこん グリンピース	656	いも類 種実類
		いわしかんろに	いわしかんろに				
		おいわいすましじる	とうふ なると わかめ		ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん	27.0	
		ぎゅうにゅう マイヤーレモンゼリー	ぎゅうにゅう	マイヤーレモンゼリー			
5	木	コッペパン		パン		617	卵 豆・豆製品
		ミートボールのケチャップに	ミートボール	マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		フルーツポンチ		いちごゼリー	みかんかん パインかん ももかん みかんかじゅう	21.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
かみかみこんだて							
6	金	ごはん		ごはん		623	青菜類 果物
		ししゃもフライ ちくわとやさいのあえもの	ししゃもフライ ちくわ	あぶら ごま さとう	キャベツ もやし にんじん		
		やかましいみそしる 2年遠足	とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	22.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
じばさんきゅうしょくしゅうかん（10日～17日）							
10	火	コッペパン		パン		587	いも類 海藻類
		ポークコロッケ ゆずきちサラダ	ポークコロッケ ツナ	あぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん ゆずきちかじゅう		
		とうふとトマトのスープ	とりにく とうふ		たまねぎ にんじん トマト ねぎ	24.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	水	おやこどん		ごはん		590	魚介類 果物
		（ごはん おやこどんのぐ）	たまご とりにく	あぶら さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ れんこん ねぎ		
		わかめソテー	わかめ しらすぼし	ごま ごまあぶら	こまつな キャベツ	23.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	木	コッペパン		パン		613	野菜 きのこ類
		とうにゅうシチュー	ぶたにく だいず とうにゅう	じゃがいも バター はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ はなっこりー		
		ひじきのサラダ	ひじき チキンハム	あぶら さとう	にんじん きゅうり	25.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	金	ごはん		ごはん		665	海藻類 卵
		チキンチキンれんこん	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	れんこん		
		ふるさとじる	なまあげ むぎみそ	さつまいも	はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	24.8	
		ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう		みかん		
やまぐちきょうどりょうりの日							
16	月	ごはん		ごはん		635	果物 魚介類
		けんさんたまごやき きんたいはくさいのおかかあえ	たまごやき かつおぶし	さとう	ささがわきんたいはくさい ほうれんそう		
		けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	さといも さとう あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ	26.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	火	こくとうパン（小）		パン くろざとう		616	豆・豆製品 いも類
		ベスカトーレ	ベーコン えび いか	スパゲティ あぶら	マッシュルーム にんにく たまねぎ えだまめ トマト		
		フレンチサラダ		あぶら さとう	みかんかん キャベツ こまつな にんじん	24.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	水	キムタクごはん	ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう	はくさいキムチ たくあん	590	きのこ類 野菜
		やきぎょうざ	やきぎょうざ				
		はるさめスープ	とうふ とりにく	はるさめ ごま	キャベツ にんじん ねぎ	20.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	木	ナン		ナン		601	果物 魚介類
		まめトンカレー	ぶたにく だいずミート ひよこまめ しろいんげんまめ	じゃがいも バター はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく すりりんご		
		かいそうサラダ	ツナ わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり	28.0	
		ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				
20	金	ごはん		ごはん		606	海藻類 種実類
		ぶたにくとキャベツのみそいため	ぶたにく あかみそ	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん		
		いもにじる	なまあげ ぎゅうにく	さといも こんにゃく	しめじ にんじん ごぼう しろねぎ	26.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24	火	ミルクパン（小）	ぎゅうにゅう	パン		667	卵 果物
		しらたまいりちゅうかに	とりにく なまあげ	しらたまもち さとう ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん ほししいたけ こまつな		
		だいがくいも		さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま		25.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
わしょくの日こんだて							
25	水	ごはん		ごはん		604	種実類 肉類
		いわしのみぞれに やさいのゆかりあえ	いわしのみぞれに		ほうれんそう キャベツ にんじん ゆかり		
		じゃがいものみそしる	むぎみそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	21.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	木	コッペパン レーズンクリーム		パン レーズンクリーム		604	魚介類 いも類
		てづくりにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく だいず とうふ	かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ねぎ		
		こまつなとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな もやし とうもろこし	25.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	金	ごはん		ごはん		610	きのこ類 種実類
		おでん	とりにく なまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ	さといも こんにゃく さとう	にんじん だいこん		
		かつのりあえ	かつおぶし のり	さとう	こまつな キャベツ にんじん	24.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。