令和8年　11月　# きゅうしょくこんだてよていひょう

岩国市北部学校給食センター

日	曜日	献立名		給食に使用している食品 おもに体をつくる食品（あかのなかま） 1群	2群	おもに体の調子をととのえる食品（みどりのなかま） 3群	4群	おもに熱や力になる食品（きいろのなかま） 5群	6群	栄養価 小学校 エネルギー / たんぱくしつ	中学校 エネルギー / たんぱくしつ	給食なしの学校
2	月	むぎごはん ツナまめそぼろ ごもくじる 【中】ベビーチーズ	牛乳	とりにく ツナみずに だいず とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ（だし） ベビーチーズ	にんじん にんじん ねぎ	えだまめ しょうが だいこん	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	あぶら	561 26.6	750 35.3	
4	水	ごはん いわしのしょうがに マイヤーレモンあえ さつまじる	牛乳	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし（だし）	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	628 26.5	755 30.1	
5	木	ごはん あきやさいのうまに りっちゃんのげんきサラダ	牛乳	とりにく なまあげ だいず ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さといも こんにゃく さとう さとう	あぶら あぶら	616 26.4	770 32.4	本郷中 錦中 美和中
6	金	ごはん あつあげのちゅうかいため タイピーエン 【中】パリッシュ	牛乳	なまあげ ぶたにく とりにく えび	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	しめじ しょうが キャベツ きくらげ しょうが	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	609 25.9	781 34.1	
9	月	むぎごはん ルーローハン はくさいととりだんごのスープ じばさんきゅうしょくしゅうかん	牛乳	ぶたにく なまあげ けんさんチキンボール とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい だいこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	627 29.5	788 36.5	宇佐川小 錦中 美和小
10	火	コッペパン けんさんコロッケ ベーコンとやさいのソテー とうにゅうスープ	牛乳	ぶたにく かのこうげんぶたのベーコン ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ	コッペパン じゃがいも パンこ	あぶら あぶら あぶら	623 24.4	821 31.1	
11	水	ごはん おおひら ほうれんそうのごまあえ マイヤーレモンゼリー	牛乳	なまあげ ぶたにく こおりどうふ やまぐち郷土料理の日	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん しいたけ ごぼう もやし マイヤーレモンかじゅう	こめ さといも こんにゃく さとう さとう さとう	あぶら ごま	600 22.6	741 27.6	
12	木	ごはん のりつくだに トントンれんこん ふるさとじる	牛乳	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり にぼし（だし）	にんじん こまつな ねぎ	れんこん はくさい だいこん	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	631 24.0	786 29.0	
13	金	ごはん けんさんどうふのマーボーどうふ ひじきとだいずのサラダ	牛乳	とうふ ぶたにく あかみそ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま ごまドレッシング	644 27.9	806 34.7	錦清流小
16	月	バターライス ハンバーグトマトソース ポトフ	牛乳	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん きピーマン あかピーマン パセリ にんじん	にんにく ズッキーニ たまねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがいも	バター	626 25.7	740 29.2	宇佐川小 錦中 美和中 本郷小中
17	火	コッペパン（小） ちゃんぽん ごまじゃこサラダ バナナチップ	牛乳	ぶたにく えび いか かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ きくらげ しょうが キャベツ セロリー たまねぎ	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	588 29.6	745 36.9	
18	水	ごはん こうやどうふのたまごとじ きんぴられんこん	牛乳	とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ じゃがいも さとう こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	600 26.8	750 33.0	
19	木	だいずとひじきのこうみごはん いわしのいそふうみ なまあげのみそしる	牛乳	だいず わしょくのひ いわし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき あおのり にぼし（だし）	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	600 26.3	742 32.2	
20	金	むぎごはん ハヤシルウー フルーツあんにん	牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく みかん おうとう パイン	こめ むぎ ハヤシルウ あんにん	あぶら	597 20.6	755 25.0	
24	火	コッペパン マーシャルビンズ ツナとやさいのごまねーずあえ とりにくのクリームに	牛乳	だいず ツナみずに とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ グリンピース	コッペパン さとう ココア じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	645 28.8	831 36.0	
25	水	ピラフ れんこんサラダ レンズまめのトルコふうスープ ヨーグルト	牛乳	チキンフランク トルコのりょう とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな にんじん にんじん トマト	たまねぎ れんこん キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ レンズマメ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ごまドレッシング	613 23.0	745 26.8	
26	木	ごはん さばのみそに ひじきのいために すましじる	牛乳	さば みそ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こんぶ（だし）	にんじん にんじん ねぎ	えのきたけ	こめ さとう さとう ふ	ごまあぶら	616 24.4	728 27.5	
27	金	むぎごはん きのこカレー ブロッコリーサラダ	牛乳	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	619 22.9	780 28.2	
30	月	ごはん とりにくのごまみそに こんぶあえ	牛乳	とりにく ちくわ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	ごま	592 22.9	740 27.6	

＊休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。