2026年11月献立明細表

分量は小学校中学年基準値、単位はすべてｇです。

輪之内町学校給食センター

日(曜)	2(月)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)
献立	麦ごはん 牛乳 豚肉のおろしソースかけ チンゲンサイのごま和え さといものみそ汁	麦ごはん 牛乳 まぐろカツ キャベツのかおり和え みそおでん	麦ごはん 牛乳 さわらのゆうあん焼き 鶏そぼろ野菜丼の具 根菜汁	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き れんこんのきんぴら もみじかまぼこのすまし汁 納豆	麦ごはん 牛乳 ミニハンバーグ 海藻サラダ (一食青じそドレッシング) チキンカレー	米粉食パン ラ・フランスジャム 牛乳 ほうれん草のグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 即席漬け すき焼き風煮	一食うどん 牛乳 ちくわのお好み揚げ 小松菜の塩昆布和え きつねうどんの汁 アセロラミルクゼリー	麦ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 肉じゃが ほうれん草のすまし汁	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げねぎｿｰｽ キャベツのごま和え 大根のみそ汁
献立の材料	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 豚もも肉【豚肉】 55 清酒 1.5 しょうが 0.7 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 だいこんおろし 7 上白糖 1.6 和風だしの素 0.05 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.4 本みりん 1 じゃがいもでん粉 0.3 チンゲンサイ 30 りょくとうもやし 20 にんじん 5 本みりん 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 ごま油【ごま】 0.5 いりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 15 さといも 20 えのきたけ 7 油揚げ【大豆】 3 合わせみそ【大豆】 8 ねぎ 5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 まぐろｶﾂ【大豆小麦】 40 大豆油【大豆】 3 キャベツ 35 きゅうり 8 千切りだいこん漬け 8 青しそ粉 0.3 上白糖 1.3 米酢 1.2 にんじん 10 だいこん 45 こんにゃく 15 さといも 25 鶏だんご【鶏肉】 20 和風だしの素 1.2 昆布液体だし 2 上白糖 5 本みりん 1 豆みそ【大豆】 9	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ｻﾜﾗの幽庵漬け【小麦大豆】 50 こめ油 0.3 しょうが 0.2 鶏ひき肉【鶏肉】 35 清酒 0.5 にんじん 12 ホールコーン 8 青ピーマン 5 本みりん 1 上白糖 2 はちみつ 0.6 オイスターソース 0.8 にんにく 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3 カレー粉 0.04 むきえだまめ【大豆】 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2.5 ごぼう 10 だいこん 15 れんこん 12 にんじん 8 干ししいたけ 0.6 油揚げ【大豆】 3 清酒 1 しょうが 0.3 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ねぎ 7	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 にんにく 0.5 しょうが 0.5 清酒 1 上白糖 0.8 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4 ねぎ 2 ごま油【ごま】 0.3 こめ油 0.2 豚もも肉【豚肉】 10 清酒 1 つきこんにゃく 8 にんじん 8 れんこん 25 本みりん 1 上白糖 1.8 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 さやいんげん 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2.5 たまねぎ 10 えのきたけ 8 ちらしかまぼこ（もみじ） 5 ちらしかまぼこ（銀杏） 5 生湯葉【大豆】 3 食塩 0.15 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 こまつな 10 糸引き納豆【大豆小麦】 30	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ﾐﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ【大豆鶏豚】 40 海藻ミックス 0.7 キャベツ 20 きゅうり 8 ホールコーン 8 一食ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 8 こめ油 0.3 にんにく 0.7 しょうが 0.5 鶏もも肉【鶏肉】 10 きゅうり 8 食塩 0.1 白こしょう 0.01 りんご【りんご】 5 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 有塩コンソメ 1 トマトピューレー 3 トマトケチャップ 6 ウスターソース 4 こめ油 4.8 薄力粉【小麦】 5.5 カレー粉 0.3 カレーアロマ 0.5 ｶﾚｰﾌﾚｰｸ【小麦大豆】 4	米粉食パン【小麦乳】 2枚 ラ・フランスジャム 10 無塩バター【乳】 1 鶏もも肉【鶏肉】 10 白ワイン 1 キャベツ 20 たまねぎ 20 こまつな 15 つぼ漬け 5 薄力粉【小麦】 1.5 普通牛乳【乳】 25 有塩コンソメ 0.3 食塩 0.2 白こしょう 0.01 マカロニ【小麦】 5 ほうれん草 20 生クリーム【乳】 5 チーズ【乳】 12 ごぼう 25 にんじん 5 きゅうり 10 ホールコーン 5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 上白糖 2 米酢 1.5 こめ油 1 かつお粉 0.3 ベーコン【豚肉】 12 白ワイン 1 たまねぎ 20 セロリ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.02 にんじん 8 大豆水煮【大豆】 10 西洋かぼちゃ 20 キャベツ 15 トマト水煮 30 有塩コンソメ 1.2 上白糖 0.5 トマトケチャップ 3	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 かぼちゃｺﾛｯｹ【小麦大豆】 50 大豆油【大豆】 3 キャベツ 20 こまつな 15 つぼ漬け 5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 0.4 いりごま【ごま】 1 こめ油 0.3 牛もも肉【牛肉】 35 清酒 1.5 つきこんにゃく 25 たまねぎ 20 にんじん 8 えのきたけ 10 はくさい 35 白かまぼこ 10 中ざら糖 4 ホールコーン 5 和風だしの素 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 6 焼き豆腐【大豆】 20 ねぎ 10	一食用うどん【小麦】 1袋 牛乳【乳】 206 焼きちくわ 30 薄力粉【小麦】 5 じゃがいもでん粉 3 しょうが(酢漬) 1.2 青のり粉 0.3 大豆油【大豆】 4 りょくとうもやし 30 こまつな 25 塩昆布【小麦大豆】 2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 0.5 油揚げ【大豆】 6 中ざら糖 1.5 清酒 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 水 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2.5 鶏むね肉【鶏肉】 18 にんじん 10 干ししいたけ 0.5 清酒 1 本みりん 2 白かまぼこ 8 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4 薄口しょうゆ【小麦大豆】 3 ねぎ 5 ｱｾﾛﾗﾐﾙｸｾﾞﾘｰ【大豆】 40	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 五目厚焼き玉子 50 【小麦大豆卵】 こめ油 0.5 豚もも肉【豚肉】 20 清酒 1 たまねぎ 18 にんじん 10 じゃがいも 50 上白糖 2 本みりん 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.6 かつお粉 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 キャベツ 30 りょくとうもやし 20 本みりん 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 ごま油【ごま】 0.5 いりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 だいこん 25 えのきたけ 7 油揚げ【大豆】 3 木綿豆腐【大豆】 20 合わせみそ【大豆】 8 乾燥わかめ 0.4 ねぎ 5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 50 しょうが 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.2 清酒 1.5 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 ねぎ 2 上白糖 1.8 米酢 1.3 本みりん 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.6 キャベツ 30 りょくとうもやし 20 本みりん 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 たまねぎ 15 えのきたけ 7 白かまぼこ 8 木綿豆腐【大豆】 30 食塩 0.2 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ほうれん草 12
小 エ 塩	645 kcal 2.1 g	650 kcal 2.8 g	605 kcal 2.0 g	618 kcal 2.3 g	661 kcal 1.9 g	678 kcal 3.1 g	692 kcal 2.1 g	633 kcal 3.1 g	602 kcal 2.2 g	621 kcal 2.1 g
中 エ 塩	749 kcal 2.5 g	773 kcal 3.5 g	701 kcal 2.3 g	701 kcal 2.6 g	786 kcal 2.2 g	812 kcal 3.8 g	802 kcal 2.3 g	746 kcal 3.7 g	692 kcal 2.4 g	719 kcal 2.4 g

日(曜)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
献立	黒パン 牛乳 豚肉のマーマレード焼き シャキシャキポテトサラダ ジュリエンヌスープ	ひじき豆ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜の生姜じょうゆ和え のっぺい汁	ソフト麺 牛乳 さつまいもの天ぷら もやしのカレー風味サラダ ミートソース	麦ごはん 牛乳 あじのみそ焼き 切り干し大根のそぼろ煮 とうふときのこのすまし汁 いちごヨーグルト	小型米粉パン 牛乳 焼きフランクフルト 焼きそば フルーツ杏仁	麦ごはん 牛乳 さけのきのこﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ブロッコリーのおかか和え さつまいもの白みそ汁	ビーフペッパーライス 牛乳 大豆の包み揚げ キャベツのサラダ サイコロスープ	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜の磯和え 野菜と春雨のかきたま汁 巨峰ゼリー	麦ごはん 牛乳 揚げギョウザ 大根とわかめの中華サラダ 豆乳マーラータン
献立の材料	黒パン【小麦乳】 1個 牛乳【乳】 206 豚肩ロース肉【豚肉】 55 食塩 0.1 白こしょう 0.1 しょうが 0.5 にんにく 0.5 白ワイン 1 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ【ｵﾚﾝｼﾞ】 5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3 じゃがいも 32 きゅうり 8 ホールコーン 5 上白糖 2 米酢 1.7 白しょうゆ【小麦大豆】 1.5 こめ油 1.2 白こしょう 0.01 ベーコン【豚肉】 8 白ワイン 1 たまねぎ 12 にんじん 8 だいこん 10 キャベツ 20 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 有塩コンソメ 1.2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1	精白米（強化米入） 80 こめ油 0.5 鶏もも肉【鶏肉】 10 清酒 1 にんじん 12 米ひじき 1 油揚げ【大豆】 3 ぶなしめじ 5 大豆水煮【大豆】 10 和風だしの素 1 本みりん 1 上白糖 1.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4.5 牛乳【乳】 206 ししゃも 24 薄力粉【小麦】 7 じゃがいもでん粉 1.5 青のり粉 0.2 大豆油【大豆】 3 りょくとうもやし 30 こまつな 25 本みりん 1.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.3 しょうが 0.2 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 ごぼう 10 にんじん 8 だいこん 20 干ししいたけ 0.5 さといも 20 油揚げ【大豆】 3 本みりん 0.2 食塩 0.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4 じゃがいもでん粉 1.5 ねぎ 5	ソフト麺【小麦】 1袋 牛乳【乳】 206 さつまいも 30 薄力粉【小麦】 7 じゃがいもでん粉 1.5 食塩 0.15 大豆油【大豆】 4 りょくとうもやし 40 にんじん 5 こまつな 15 カレー粉 0.2 有塩コンソメ 0.1 上白糖 1.8 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 カレーアロマ 0.05 食塩 0.1 米酢 1.5 こめ油 0.5 にんにく 0.6 豚ひき肉【豚肉】 25 赤ワイン 2 食塩 0.3 白こしょう 0.02 たまねぎ 80 にんじん 25 マッシュルーム水煮 6 トマト水煮 18 トマトピューレー 25 上白糖 1.5 ｽｰﾌﾟストック【大豆鶏豚】 1.2 トマトケチャップ 25 ウスターソース 3.5 こめ油 3.6 薄力粉【小麦】 4.3	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 あじ 50 清酒 1.3 にんにく 0.3 しょうが 0.3 上白糖 1.6 合わせみそ【大豆】 3 こめ油 0.5 鶏ひき肉【鶏肉】 10 しょうが 0.3 清酒 1 にんじん 10 切干しだいこん 6 干ししいたけ 0.5 上白糖 1.2 本みりん 1 かつお粉 0.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.1 さやいんげん 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 にんじん 5 えのきたけ 5 ぶなしめじ 5 まいたけ 5 木綿豆腐【大豆】 20 食塩 0.15 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4.5 冷凍小松菜 15 いちごヨーグルト 100 【乳ゼラチン】	小型米粉パン【小麦乳】 2枚 牛乳【乳】 206 ﾎﾟｰｸﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ【豚肉】 30 さけ【さけ】 50 こめ油 0.5 豚もも肉【豚肉】 20 白こしょう 0.01 清酒 1 食塩 0.3 けずり節 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2 たまねぎ 10 きゅうり 10 ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ漬け 20 黄桃シロップ漬け【もも】 20 豆乳デザート【大豆】 25	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 牛もも肉【牛肉】 20 たまねぎ 25 ホールコーン 10 食塩 0.1 白こしょう 0.02 清酒 1 黒こしょう(中学のみ) 0.03 上白糖 0.3 米みそ【大豆】 1.2 えのきたけ 4 まいたけ 4 ブロッコリー 30 キャベツ 20 大豆の包み揚げ 30 【小麦大豆豚肉りんご】 大豆油【大豆】 3 キャベツ 40 にんじん 8 きゅうり 10 ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4 にんじん 8 さつまいも 25 ぶなしめじ 8 油揚げ【大豆】 3 米みそ【大豆】 8 ねぎ 5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 さば切り身【さば】 40 清酒 2.5 しょうが 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 米粉 2 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 3 こまつな 30 りょくとうもやし 25 本みりん 1.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.3 角きざみのり 0.3 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 10 にんじん 5 干ししいたけ 0.5 緑豆はるさめ(乾) 5 はくさい 20 食塩 0.15 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.7 じゃがいもでん粉 1 鶏卵【卵】 12 巨峰ゼリー 60	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ｷﾞｮｳｻﾞ【小麦大豆豚】 36 大豆油【大豆】 3 だいこん 25 きゅうり 15 乾燥わかめ 1 中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4 こめ油 0.3 にんにく 0.4 しょうが 0.4 豚もも肉【豚肉】 20 清酒 1 コチジャン【大豆】 0.15 にんじん 8 たまねぎ 15 えのきたけ 8 りょくとうもやし 10 はくさい 15 緑豆はるさめ(乾) 3 木綿豆腐【大豆】 15 中華だし【大豆鶏豚ごま】 1.5 鶏だしの素【鶏肉】 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 テンメンジャン【ごま小麦大豆】 1.8 無調整豆乳【大豆】 20 ねぎ 7 ごま油【ごま】 0.2
小 エ 塩	603 kcal 2.5 g	616 kcal 2.8 g	728 kcal 2.5 g	623 kcal 1.9 g	618 kcal 3.0 g	637 kcal 2.1 g	640 kcal 1.7 g	693 kcal 1.7 g	635 kcal 1.9 g
中 エ 塩	741 kcal 3.1 g	719 kcal 3.4 g	916 kcal 2.9 g	709 kcal 2.4 g	765 kcal 3.7 g	739 kcal 2.5 g	786 kcal 2.2 g	798 kcal 2.2 g	757 kcal 2.3 g



この食材表は、アレルギーや病気などで、食べてはいけない食品があるとき、あるいは朝・夕の食事と重ならないようにするときなどにご利用ください。
※献立は、気候・学校行事等により、やむを得ず変更することがございます。
※1食当たりのエネルギー、塩分量を記載しております。小学校のエネルギー、塩分量は、小学校中学年を基準にしたものです。
※アレルギー物資については、食品表示基準に基づき、29品目のみを記載しています。
　特定原材料：えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）
　特定原材料に準ずるもの：アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
※加工食品の原材料詳細表は各学校にお知らせしています。必要な方は、学校にお問い合わせください。またその他のお問い合わせ等は、学校を通じて、給食センターまでご連絡ください。
※給食センターで揚げ物用に使用している大豆油は、数回繰り返し使用しています。
※丸ごと食べる魚（ししゃも、きびなご、わかさぎ、いわし等）については、魚卵を含んでいることがあります。
※サラダは、1食用ドレッシングを別付けするものと調理工程でドレッシングで調味して配食するものがあります。1食用のドレッシングを別付けする場合は、給食だより（表面）の献立名、イラストで記載します。
　ほかの個包装食品（ジャム、ノンエッグマヨネーズ、タルタルソース、ふりかけ等）も同じく献立名、イラストで記載します。



給食費は、食材費の高騰による負担軽減を図るため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金/重点支援地方交付金」を活用しています。