



令和8年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
2	月	ごはん						こめ		767 34.8
		牛乳	乳		牛乳					
		五目卵スープ	小麦、卵、大豆 鶏肉	鶏肉 卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	でん粉		
		さんまの甘露煮	小麦、大豆、魚	さんまの甘露煮						
4	水	春雨のごま炒め	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ	春雨	ごま ごま油	846 33.2
		麦ごはん						こめ 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく グリンピース	じゃがいも でん粉 さとう		
5	木	鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				でん粉	油	816 32.7
		きゅうりとわかめの 酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま	
		レーズンパン	小麦、乳、大豆					レーズンパン		
		牛乳	乳		牛乳					
6	金	ウインナーと大豆の トマト煮	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、りんご	ウインナー 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油	741 26.3
		タラのしモンソースかけ	小麦、大豆、魚	たら			レモン	さとう でん粉	油	
		大根サラダ	大豆			赤ピーマン	だいこん きゅうり	さとう	油	
		麦ごはん						こめ 麦		
9	月	牛乳	乳		牛乳					799 34.8
		さつま汁	大豆、鶏肉	厚揚げ 鶏肉 みそ		にんじん	こんにゃく 深ねぎ	さつまいも		
		鶏と根菜の平つくね	小麦、ごま、大豆 鶏肉、豚肉	鶏と根菜の 平つくね						
		かみかみきんぴら	小麦、いか、ごま 大豆	さきいか		にんじん いんげん	れんこん ごぼう	さとう	ごま 油	
10	火	ごはん						こめ		795 34.2
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆 豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		焼きぎょうざ	小麦、大豆、豚肉 貝	ギョーザ						
11	水	ブロッコリーのごまあえ	小麦、ごま、大豆			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	771 28.6
		麦ごはん						こめ 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		うま煮	小麦、大豆、鶏肉 魚	鶏肉 揚げかまぼこ 厚揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
12	木	彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、大豆 豚肉、ゼラチン	彩り野菜の卵焼き						791 31.2
		昆布あえ	小麦、大豆		こんぶ		キャベツ きゅうり			
		コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		
		牛乳	乳		牛乳					
13	金	カレーうどん	小麦、大豆、豚肉 魚	ちくわ 豚肉		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん		759 26.6
		カラフルサラダ	小麦、大豆			赤ピーマン	きゅうり とうもろこし えだまめ レモン	さとう	油	
		チーズ	乳		チーズ					
		はっちゃん飯						こめ さつまいも		
13	金	牛乳	乳		牛乳					759 26.6
		白菜汁	小麦、大豆、魚	はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ			
		鶏とレバーの アーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉 ナッツ、アーモンド	レバー 竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油 アーモンド	
		りんご	りんご、果物				りんご			



令和8年度 11月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
16	月	ごはん						こめ		759 31.8
		ハヤシライス	小麦、牛肉、大豆 鶏肉、豚肉 ゼラチン	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	油	
		牛乳	乳		牛乳					
		ほうれん草と卵の炒め物	小麦、卵、大豆	卵 ハム		ほうれんそう	たまねぎ	さとう	油	
17	火	ごはん						こめ		754 28.9
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆	豆腐 油揚げ みそ			たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも		
		ハンバーグの おろしソースかけ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	国産ミート ハンバーグ			だいこん	さとう		
		ひじきのサラダ	小麦、ごま、大豆		ひじき	赤ピーマン にんじん	きゅうり	さとう	ごま油	
18	水	ごはん						こめ		816 29.7
		牛乳	乳		牛乳					
		おつぼ	小麦、大豆	厚揚げ	こんぶ	にんじん	干しだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも じゃがいも さとう	油	
		きびなごごまフライ	小麦、ごま、大豆 魚		きびなご ごまフライ				油	
		キャベツの炒め物	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし		油	
19	木	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		760 31.4
		牛乳	乳		牛乳					
		秋味シチュー	小麦、乳、牛肉 大豆、鶏肉	鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきだけ しめじ	さつまいも 米粉	バター	
		野菜サラダ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		みかん					みかん			
20	金	ごはん						こめ		763 26.3
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆、魚	卵 はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉		
		愛のコロッケ	小麦、牛肉、大豆 りんご					愛のコロッケ	油	
		きんぴら大豆	小麦、ごま、大豆 豚肉	大豆 豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	
24	火	麦ごはん						こめ 麦		781 25.7
		牛乳	乳		牛乳					
		根菜カレー ルウ	小麦、大豆、豚肉 りんご	豚肉		にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう りんご	じゃがいも	油	
		白菜とりんごのサラダ	小麦、大豆 りんご、果物				はくさい きゅうり りんご	さとう	油	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
25	水	麦ごはん						こめ 麦		764 41.4
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	さとう	油	
		さばの塩焼き	さば、魚	さば						
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	ごま油 油 ごま	
26	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		764 36.3
		牛乳	乳		牛乳					
		豆乳と豆の クリームスープ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	ベーコン 豆乳 白インゲン豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		鶏肉のハーブ焼き	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉					オリーブ油	
		にんじんのソテー	小麦、ごま、大豆			にんじん			ごま油	
27	金	麦ごはん						こめ 麦		770 30.6
		牛乳	乳		牛乳					
		春雨とうすら卵のスープ	小麦、卵、大豆 鶏肉、豚肉	豚肉 うすらの卵		にんじん ほうれんそう	しょうが	春雨		
		ほきフライ	小麦、大豆	ほきフライ					油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
30	月	ごはん						こめ		786 39.6
		牛乳	乳		牛乳					
		五目煮豆	小麦、大豆、豚肉 魚	豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		魚の香味焼き	小麦、ごま、大豆 魚	あじ			しょうが		ごま油	
		ごまあえ	小麦、ごま、大豆			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	