令和８年　１１月　給食予定献立表　（１５回）

静岡大学教育学部附属浜松小中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー 乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	お　も　な　材　料 体をつくる（赤色の食品）	体の調子を整える（緑色の食品）	エネルギーになる（黄色の食品）	その他	小学校(3,4年) ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩（g）	中学校 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩（g）
2	月	○	ちゅうかめん			＊					ちゅうかめん		617 25.7 19.9 2.4	779 31.4 23.3 3.0
			きょうとラーメン						ぶたにく	くじょうねぎ キャベツ　もやし しょうが　にんにく	油　でんぷん ごま油	酒　こしょう やさいブイヨン しょうゆ 塩		
			たらすりみフライ			＊			すけそうだら・だいず(ﾌﾗｲ)	たまねぎ・にんじん(ﾌﾗｲ)	さとう・こむぎこ・ パンこ・でんぷん(ﾌﾗｲ) 油	塩　・一味唐辛子(ﾌﾗｲ)		
			まっちゃしらたま ～くろみつソースかけ～	＊					にゅうせいひん・とうふ（まっちゃゼリー）	まっちゃ・こんにゃくﾍﾟｰｽﾄ（まっちゃゼリー）	さとう(まっちゃｾﾞﾘｰ) こめこ・さとう・でんぷん(ｶﾗﾌﾙだんご) くろざとう	京都・奈良メニュー		
3	祝		文化の日											
4	水		小学校：お弁当の日　中学校：３時間下校											
5	木	○	ピザトースト	＊			＊		ウインナー チーズ	たまねぎ　ピーマン マッシュルーム トマトピューレー	パン 油	塩　こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ウスターソース	537 20.9 23.4 3.2	中学校なし （3時間下校）
			ポトフ						ベーコン	たまねぎ　にんじん キャベツ　ブロッコリー	じゃがいも	やさいブイヨン 塩　こしょう しょうゆ		
			にゅうさんきんデザート	＊					にゅうせいひん かんてん	こんにゃく	さとう			
6	金	○	ごはん								ごはん		591 17.2 20.0 2.3	712 19.9 21.1 2.5
			おこのみやき			＊	＊		ぶたにく かつおぶし たまご(ﾏﾖﾈｰｽﾞ)	キャベツ	こむぎこ　こめこ でんぷん　さとう 油　マヨネーズ	おたふくソース		
			こんさいつくねのしょうがじる						とりにく・ぶたにく・だいず(つくね)	ごぼう・にんじん・たまねぎ・れんこん(つくね) だいこん　にんじん もやし　しいたけ みつば　しょうが	でんぷん さといも・さとう・油 (つくね)	塩　酒 しょうゆ やさいブイヨン		
			みかん							みかん				
9	月	○	ごはん								ごはん		548 20.4 14.7 2.3	683 24.3 16.6 2.8
			きぬがさどんぶり			＊			たまご　油あげ さつまあげ	ねぎ　たまねぎ	さとう　でんぷん	みりん しょうゆ かつおだし		
			みずなとゆばのはりはりじる						ぶたにく　ゆば	みずな　ぶなしめじ だいこん　にんじん	京都・奈良メニュー	かつおだし　塩 しょうゆ みりん		
			まっちゃげんまいまんじゅう						あずき　かんてん	まっちゃ	げんまい　さとう	塩		
10	火	○	ごはん								ごはん		617 24.7 20.4 2.6	779 29.7 23.7 3.1
			さばちらし			＊			さばフレーク きんしたまご 油あげ	にんじん　えだまめ しょうが(さばフレーク)	ごま　さとう あわせず	しょうゆ みりん　酒		
			あすかなべ	＊					ぎゅうにゅう とうふ　とりにく はままつみそ	にんじん　だいこん はくさい　こまつな	京都・奈良メニュー	チキンスープ しょうゆ		
			かき							かき				
11	水		お弁当の日											
12	木	○	ごはん								ごはん		649 20.2 21.4 2.3	796 23.1 23.2 2.8
			がんばるぞカレー			＊			とりにく ひよこまめ	たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく りんごソース	オリーブオイル こむぎこ・油・さとう (ｿﾌﾄｶﾚｰﾙｳ)	カレーこ・ﾎﾟｰｸ ｴｷｽ(ｿﾌﾄｶﾚｰﾙｳ) やさいﾌﾞｲﾖﾝ 塩 赤ﾜｲﾝ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｶﾚｰこ ｳｽﾀｰｿｰｽ		
			メンチカツ						とりにく　ぶたにく だいず	キャベツ　たまねぎ	さとう　こめこ　油			
			さんしょくミックスゼリー							さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	さとう　はちみつ			
13	金	○	くろざとういりパン	＊		＊					パン　くろざとう		514 22.4 19.3 3.3	694 25.4 21.5 3.8
			ラザニア	＊		＊			ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ	ぎょうざのかわ こむぎこ オリーブオイル	やさいﾌﾞｲﾖﾝ 塩　こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ﾜｲﾝ		
			コンソメスープ							たまねぎ　にんじん キャベツ		やさいブイヨン 塩　こしょう しょうゆ		

11／12(木)　中学校　体育大会応援メニュー

１１月の揚げパンは，いつもと一味違います。中学校の厚生委員会のみなさんがパンの形や味付けを熱く話し合って考えてくれました。24日(火)に登場するので楽しみにしていてください！

また，５・６年生が体験旅行で訪れる京都と奈良のメニューもたくさん取り入れました。味付けにうすくちしょうゆを使ったり，奈良県の給食の人気メニューが登場したりしますよ。

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー 乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	おもな材料 体をつくる（赤色の食品）	体の調子を整える（緑色の食品）	エネルギーになる（黄色の食品）	その他	小学校(3,4年) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
16	月		ごはん								ごはん		578 25.8 13.4 1.9	720 31.7 15.4 2.3
			かしわのすきやき						とりにく やきどうふ	たまねぎ　はくさい ねぎ　えのきたけ こんにゃく　しゅんぎく	油　さとう	酒　しょうゆ みりん		
			だいこんのあさづけ						塩こんぶ	だいこん	京都・奈良メニュー	塩		
			わがし（ねりきり）						あずき		さとう　もちこ			
17	火		ごはん								ごはん		596 25.0 20.7 2.1	740 29.7 23.4 2.3
			かんとうに			＊			うずらたまご とりにく　こんぶ ちくわ　とうふ・だいず(がんもどき)	にんじん　だいこん こんにゃく にんじん(がんもどき)	油・でんぷん・こめこ（がんもどき） さとう	かつおだし 酒　しょうゆ みりん		
			いそかあえ						のり	ほうれんそう　もやし		しょうゆ みりん		
			ミルククレープ	＊	＊	＊			にゅうせいひん たまご　ゼラチン		さとう　こむぎこ でんぷん　油			
18	水		お弁当の日											
19	木		ごはん								ごはん		543 24.3 17.4 2.1	678 26.9 19.7 2.6
			あじのもみじやき						あじ	にんじん	油・さとう(卵不使用マヨネーズ)	塩　こしょう 酒		
			きんぴらごぼう						ぶたにく　こんぶ	ごぼう　にんじん こんにゃく さやいんげん	ごま　さとう ごま油	酒　しょうゆ みりん		
			おすいもの			＊			ふ　わかめ	にんじん　みつば		かつおだし　酒 しょうゆ　塩		
20	金		パン	＊		＊					パン		624 24.5 30.0 2.4	768 30.0 35.5 3.0
			あん＆マーガリン	＊					あずきあん にゅうせいひん		さとう　油	塩		
			ポークストロガノフ	＊		＊			ぶたにく サワークリーム ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ　にんじん マッシュルーム にんにく	こむぎこ オリーブオイル	やさいブイヨン 塩　こしょう 白ワイン		
			あおのりポテト						あおのり		じゃがいも　油	塩		
23	祝		勤労感謝の日											
24	火		きなこまっちゃあげパン	＊		＊			きなこ	まっちゃ	パン　油　さとう	塩	619 27.2 28.3 1.6	788 33.5 34.5 2.2
			ポークビーンズ						ぶたにく　ベーコン だいず	たまねぎ　にんじん トマト　トマトピューレ しょうが　にんにく セロリー　パセリ	じゃがいも オリーブオイル	やさいブイヨン 塩　こしょう 赤ワイン		
			パインコンポート							パイナップル	さとう			
25	水		お弁当の日											
26	木		ごはん								ごはん		687 27.5 24.8 2.6	867 33.3 29.3 3.3
			えびてんむす			＊	＊	＊	えび・たまご(えびフリッター)		こむぎこ・でんぷん・さとう(えびフリッター) 油　さとう	かつおだし しょうゆ みりん		
			にみそ						ぶたにく あかみそ	だいこん　にんじん こんにゃく さやいんげん	さといも　さとう	かつおだし みりん		
			きしめん			＊			とりにく　油あげ かまぼこ	にんじん　はくさい しいたけ　ねぎ	きしめん	かつおだし しょうゆ みりん		
27	金		ごはん								ごはん		592 20.0 19.1 1.2	740 24.1 22.2 1.6
			いわしのしょうがに						いわし	しょうが	さとう　でんぷん	しょうゆ みりん　塩		
			いもこじる						はままつみそ 油あげ	にんじん　ぶなしめじ こんにゃく　ねぎ	さといも　ごま油	かつおだし		
			やさいゼリー							にんじん　みかん	さとう			
30	月		ごはん								ごはん		554 21.4 14.0 1.7	741 25.8 16.1 2.1
			ビビンバ　（にく）						ぎゅうにく	しょうが　にんにく	油　ごま　ごま油 さとう	酒　しょうゆ トウバンジャン		
			（ナムル）							ほうれんそう もやし　にんじん	ごま油　さとう	塩　しょうゆ こしょう　酢 チリパウダー		
			ワンタンスープ			＊				にんじん　ねぎ	ワンタンのかわ ごま油	かつおだし　塩 しょうゆ　酒		
												栄養基準量	650kcal	830kcal

11月17日(火)
5･6年生給食なし(3時間下校)

11月19日(木)～20(金)
5･6年生給食なし(体験旅行)

11/24(火)
中学校　厚生委員会
おすすめ揚げパン

11/26(木)附属学校　中部地区
給食リレープロジェクト
～愛知教育大学附属学校～

※ アレルギー物質が使用されている献立は，横に＊印がついています。ただし，加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は，十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。
※ 都合により，献立を変更する場合があります。