令和8年度
中　学　校

11月献立予定表

上三川町立
学校給食センター

日	曜日	卵 乳 アレルギー 代替食提供	献立名	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g	おもな材料 体の組織を作る 1群	2群	体の調子をととのえる 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。 色付きの日は残量調査です。							
2	(月)	読書週間・おはなし給食	おはなし給食 「オリオンは静かに詠う」 麦ごはん 手作り炭酸まんじゅう あんかけ丼の具　豆乳仕立ての野菜汁	869 kcal 30.4 g 17.3 g 2.6 g	とり肉 ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳 油揚げ	こまつな にんじん もやし	たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう	米　麦 小麦粉　さとう こしあん かたくりこ	油　ごま油 ドレッシング こんにゃく さつまいも
4	(水)		おはなし給食 「そらくんのすてきな給食」 ココアパン ブロッコリーサラダ 米粉のシチュー　リンゴゼリー	878 kcal 33.1 g 25.8 g 3.3 g	とり肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー グリンピース とうもろこし たまねぎ	ココアパン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング
5	(木)		おはなし給食 「初ものがたり」 ごはん 混ぜ込み稲荷寿司の具　寿司酢 おかか和え　かぶらじる	758 kcal 28.1 g 18.9 g 2.9 g	かつおぶし 豆腐 みそ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな かぶ葉 はくさい	たけのこ えだまめ しいたけ かぶ　たまねぎ	米 さとう	ごま
6	(金)		エンジョイイングリッシュデー（明中） 世界味めぐり（カナダ） ごはん プーティン（ポテトのグレイビーソースがけ） バーベキューポーク　コンソメスープ	863 kcal 30.4 g 24.7 g 2.2 g	ぶた肉 とり肉	チーズ 牛乳	ほうれんそう にんじん しょうが	えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく	米 じゃがいも はちみつ さとう	バター 油 かたくりこ
9	(月)		おはなし給食 「3びきのくま」 麦ごはん セルフメキシカンライス　グリーンサラダ にんじんとかぼちゃのスープ	802 kcal 31.4 g 18.7 g 2.5 g	とり肉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス かぼちゃ	グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 むぎ	バター ドレッシング
10	(火)		ごはん ニラまんじゅう（2） 鶏肉と厚揚げのチリソース炒め わかめスープ	759 kcal 30.3 g 16.7 g 2.6 g	とり肉 厚揚げ ニラまんじゅう	牛乳 わかめ	にんじん しょうが	たけのこ はくさい たまねぎ えだまめ	米 さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま
11	(水)		チーズパン 肉団子（3）　キャベツのソテー フルーツヨーグルト	789 kcal 31.6 g 25.2 g 2.8 g	ハム 肉団子	牛乳 ヨーグルト	にんじん もやし　もも みかん	キャベツ たまねぎ ナタデココ パイナップル	パン さとう ゼリー	油
12	(木)		ごはん モロの煮付け　和風サラダ どさんこ汁	764 kcal 31.0 g 15.2 g 2.7 g	モロ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん にんにく	キャベツ とうもろこし もやし　ねぎ しょうが	米 じゃがいも さとう	バター 油 ドレッシング
13	(金)		ごはん 元気サラダ（ハムを教室で混ぜます） チキンカレー	833 kcal 31.3 g 19.0 g 2.7 g	とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 脱脂粉乳 チーズ こんぶ	にんじん きゅうり しょうが	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	米 じゃがいも	油
16	(月)	★ 地産地消給食週間	麦ごはん 食物繊維たっぷり給食 肉味噌丼の具　ごまあえ ★かんぴょうの卵とじ	781 kcal 31.3 g 21.5 g 2.3 g	みそ ぶた肉 卵	牛乳	にら　にんじん ほうれんそう　こまつな にんにく たまねぎ	しょうが しいたけ ごぼう　もやし かんぴょう	米 さとう かたくりこ むぎ	油 ごま
17	(火)		ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜とじゃこのサラダ（じゃこを教室で混ぜます）　なめこと豆腐のみそ汁	756 kcal 31.8 g 20.4 g 2.4 g	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	にんにく なめこ ねぎ しょうが	米	ごま油
18	(水)		コッペパン ブルコギサンドの具 切り干し大根のサラダ ミルクスープ	753 kcal 32.9 g 24.1 g 3.0 g	ぶた肉 とり肉 白インゲン豆	牛乳	にら こまつな にんじん パセリ	にんにく もやし　しょうが 切干大根 たまねぎ	パン かたくりこ さとう さつまいも	油 ドレッシング
19	(木)		ごはん 食育の日 いわしのかば焼き　からしあえ 大根のそぼろ煮　梨（にっこり）	888 kcal 32.7 g 26.0 g 2.4 g	いわしでんぷん付き とり肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん えだまめ なし	米 さとう さといも こんにゃく	油 かたくりこ
20	(金)		ごはん 豚肉のネギ塩炒め　かんぴょうサラダ キムチスープ	787 kcal 32.7 g 19.4 g 2.3 g	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	こまつな　にら ねぎ　しいたけ にんにく かんぴょう	もやし　レモン たまねぎ キャベツ だいこん	米	ごま油 油 ドレッシング
24	(火)		ごはん 和食の日 さんまみぞれ煮　いそべあえ じゃがいものみそ汁	773 kcal 29.8 g 20.5 g 2.5 g	さんまみぞれ煮 とうふ みそ	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油
25	(水)	★	食パン ★ハムチーズピカタ　フレンチサラダ ミネストローネ　ママレード	810 kcal 31.6 g 30.4 g 3.0 g	ハムチーズピカタ とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ	パン じゃがいも マカロニ マーマレード	油 ドレッシング
26	(木)		ごはん エンジョイイングリッシュデー（坂小） 世界味めぐり（ハンガリー） キャベツのサラダ グヤーシュ　チョコプリン	834 kcal 26.3 g 20.5 g 1.8 g	ぶた肉	牛乳	トマト にんじん パプリカ マッシュルーム	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも チョコプリン	油 生クリーム ドレッシング
27	(金)		わかめごはん リクエスト給食（本中）・かみかみ給食 油淋鶏　キムチ和え 春雨スープ　ぶどうグミ	840 kcal 29.1 g 23.6 g 3.1 g	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんにく きゅうり	ねぎ　しょうが キャベツ たけのこ しいたけ	米 さとう はるさめ グミ	ごま油 油 かたくり粉
30	(月)	★	栗おこわ ★たまごやき　白菜の昆布あえ 餃子みそスープ	808 kcal 27.5 g 21.2 g 2.7 g	たまごやき ぶた肉 みそ ぎょうざ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	きゅうり はくさい もやし しょうが	もち米	くり ごま 油

◎　中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準
　　エネルギー：８３０kcal　たんぱく質：34.2g　脂質：23.0g　塩分：2.5ｇ

※　献立は都合により変更になる場合があります。

※　それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

