11月 献立表（こんだてひょう）

2026年11月発行

岬町教育委員会　岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名（赤色のグループ）	材料名（黄色のグループ）	材料名（緑色のグループ）	材料名（その他）
2（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン ごま油	小松菜 人参・しめじ 玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 コンソメ 淡口しょうゆ
	海鮮と野菜の中華炒め	豚肉 いか えび	サラダ油 でんぷん	玉ねぎ チンゲン菜 人参 生姜	酒 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ
4（水）	牛乳	牛乳			
	鶏ご飯	鶏肉	米	ごぼう・人参 干し椎茸	しょうゆ・塩 削り節・昆布エキス
	ゴロゴロ野菜のみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	里芋	白菜・人参 大根・青ねぎ ごぼう	こんにゃく 削り節・昆布
	れんこんの落とし揚げ	鶏肉 豆腐	でんぷん 米油	れんこん 玉ねぎ・人参 いんげん豆	塩・こしょう
5（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参・玉ねぎ トマト（缶） セロリ パセリ	ケチャップ コンソメ 塩・こしょう ウスターソース 鶏ガラ・生姜
	ガリバタチキン	鶏肉	バター	しめじ 玉ねぎ にんにく	塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒 みりん
6（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	関東煮	鶏肉 棒天 厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 大根 いんげん豆	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん 削り節
	きゅうりの酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり	酢 濃口しょうゆ
	大阪産玄米のかみかみふりかけ	あおさ粉 焼きのり 刻み昆布	玄米・削り節 味付けぬか 砂糖	玉ねぎ粉末	塩
9（月）	牛乳	牛乳			
	ポークカレーライス	豚肉	米 じゃがいも カレールウ サラダ油	玉ねぎ 人参 りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう
	イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング）	えび たこ	ドレッシング ※卵なし 別付け	きゅうり キャベツ	

11月8日は いい歯の日

かむってすごい！

よくかんで食べると
いいことがいっぱい！









日	献立名	材料名（赤色のグループ）	材料名（黄色のグループ）	材料名（緑色のグループ）	材料名（その他）
10（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ミートボールのコンソメ煮	豚肉 鶏肉	パン粉 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ キャベツ 人参・玉ねぎ セロリ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩・こしょう 鶏ガラ・生姜
	マカロニナポリタン	ウインナー	マカロニ サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩
11（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	まろやか豆乳みそ汁	豚肉 豆乳 赤みそ・白みそ		大根・人参 小松菜 玉ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ
	筑前煮	鶏肉	砂糖 サラダ油	人参・たけのこ ごぼう・しいたけ いんげん豆	こんにゃく しょうゆ みりん
	スイートポテト		さつまいも 砂糖 油		塩 みりん
12（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	春雨スープ	ベーコン	春雨	白菜・玉ねぎ 人参・大根 もやし	淡口しょうゆ コンソメ 塩・こしょう 鶏ガラ・生姜
	さわらのフライ（卵なしタルタルソース）	さわら	小麦粉・パン粉 米油 タルタルソース ※卵なし　別付け		塩・こしょう
	ブロッコリー			ブロッコリー	
13（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	鶏肉のトロトロスープ	鶏肉 卵	でんぷん	エリンギ チンゲン菜 人参・玉ねぎ	淡口しょうゆ みりん・塩 鶏ガラ・生姜
	豚肉の生姜炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ	酒 濃口しょうゆ
16（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	がんもどきのうま煮	豚肉 がんもどき 棒天	じゃがいも 砂糖	人参 大根 いんげん豆	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん・酒 削り節
	小松菜のじゃこ炒め	ちりめんじゃこ	砂糖 サラダ油	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん

※ちりめんじゃこは、エビ・カニが混ざる漁法で捕獲しています。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（%）	脂肪（%）	ナトリウム（食塩相当量・g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（UgRAE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
11月平均栄養量	602	15	30	2	299	76	2.3	195	0.6	0.49	26	4.3

日	献立名	材料名（赤色のグループ）	材料名（黄色のグループ）	材料名（緑色のグループ）	材料名（その他）
17（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	さつまいもシチュー	ウインナー	さつまいも シチュールウ サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	
	鶏肉のトマトチリソース炒め	鶏肉	砂糖 サラダ油	玉ねぎ ブロッコリー 人参・生姜 にんにく	塩・こしょう トウバンジャン ケチャップ 酢・酒
18（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	きのこ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ		しめじ・えのき エリンギ 人参・大根 白菜・青ねぎ	削り節・昆布
	さんまの筒煮	さんま 昆布	砂糖	生姜	濃口しょうゆ 酢・酒
	ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう果汁	ゲル化剤
19（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
new	スティックメンチのり塩風味	鶏肉 あおさ粉・牛脂	パン粉・でんぷん 砂糖・米油	玉ねぎ	塩
	人参と大根のラペ（フランス風せん切り野菜のサラダ）		ドレッシング ※卵なし 和えています	人参 大根	
20（金）和食の日献立	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		小松菜 人参 玉ねぎ	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩・みりん
	鶏つくねの照り焼き	鶏肉 ひじき	でんぷん 砂糖	人参・玉ねぎ 枝豆	塩 濃口しょうゆ 酒・みりん
	キャベツのゆかり和え			キャベツ 赤しそ	塩
24（火）	牛乳	牛乳			
	さつまいもパン		パン さつまいも		
	白菜ときのこのスープ	ベーコン		白菜・玉ねぎ 人参・しめじ えのき パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ みりん
new	豚肉のコロコロボール	豚肉 チーズ	でんぷん サラダ油	人参・玉ねぎ 青ねぎ 生姜・にんにく	酒 濃口しょうゆ 塩・こしょう

日	献立名	材料名（赤色のグループ）	材料名（黄色のグループ）	材料名（緑色のグループ）	材料名（その他）
25（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	里芋	ごぼう・人参 しいたけ・青ねぎ	こんにゃく 削り節・昆布 しょうゆ みりん・酒
new	ぶりの唐揚げ大根おろしがけ	ぶり 大根おろし	でんぷん 米油	生姜 大根	しょうゆ 酒・酢・みりん
	味付けのり	のり 昆布・かつおエキス	砂糖		しょうゆ・とうがらし みりん・塩
26（木）	牛乳	牛乳			
	パン（小）		パン		
	ミートスパゲティ	牛肉 豚肉	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ トマト（缶）	ケチャップ コンソメ 塩・こしょう
	コーンサラダ（ごまドレッシング）	ツナ	ドレッシング ※卵なし 別付け	キャベツ きゅうり コーン	
27（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	わかめのみそ汁	わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ		白菜・人参 玉ねぎ もやし 大根	削り節・昆布
	ハンバーグの野菜あんかけ	豚肉 鶏肉	パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん豆	しょうゆ みりん 削り節・昆布
30（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯（小）		米		
	肉うどん	豚肉	うどん 砂糖	人参 白菜 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ 酒・みりん 淡口しょうゆ 削り節・昆布
	五目きんぴら	鶏肉 ちくわ ひじき	白ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう 人参	こんにゃく 濃口しょうゆ 酒・みりん
	みかん			みかん（生）	

角切りにしたぶりをカラッと揚げて、別添えのさっぱりした大根おろしをかけます。

新メニューの紹介「豚肉のコロコロボール」

細切れの豚肉に野菜やチーズを混ぜ込み、丸めて焼きます。
※揚げてもおいしいです！

☆材料☆
（ボール　10個～15個分）

- 豚細切れ：200g
- 人参：1/10本
- 玉ねぎ：1/8個
- 青ねぎ：大さじ2
- チーズ：大さじ2
- おろし生姜：3cm程度
- おろしにんにく：1cm程度
- 酒：小さじ1
- しょうゆ：小さじ2
- 片栗粉：小さじ1
- 塩、こしょう：少々
- サラダ油：大さじ3～5

1. 下ごしらえ
人参、玉ねぎ、青ねぎを細かく切る。
2. 材料を合わせる
ボウルに油以外の食材を入れ、よく揉み込む。
3. 焼く
フライパンに油を引き、中火で転がしながら、揚げ焼きする。中までしっかり火を通す。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年11月24日は「和食の日」そして、11月は「和食月間」と位置づけられているそうです。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れています。さらに、年間を通して、行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。給食から「和食」について学んでみませんか？



「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた栄養バランスのよい食事がわかる。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから感謝の気持ちが生まれる。

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化が体験できる。