令和８年１１月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）

総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 にほん の しょくぶんか を みなおそう

はし	日 曜	献立名	おもな材料 赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと	調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質（g）
	2 (月)	今日のめあて（食育の観点） せっけん を つかって てあらい しよう（心身の健康） フィッシュバーガー 牛乳 やさいスープ	ほきフライ 牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース えのきたけ	パン あぶら じゃがいも ノンエッグタルタルソース（個装）	しょうゆ スープストック しお	634 24.8
○	4 (水)	今日のめあて（食育の観点） しゅん の ふゆやさい に ついて まなぼう（食品を選択する能力） ごはん 牛乳 とりちゃんこ こんぶあえ たいやき	とりにく 牛乳 あつあげ しおこんぶ あかみそ	にんじん だいこん はくさい こまつな キャベツ しょうが とうもろこし しろねぎ しめじ	こめ こんにゃく たいやき（個装）	しょうゆ みりん だしのもと	640 23.7
	5 (木)	今日のめあて（食育の観点） しょくじ の じかん を たのしく すごそう（社会性） ビーンズピラフ 牛乳 ハンバーグ ポテトときゅうりのサラダ	ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ 牛乳 あいびきハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう	しょうゆ す やさいブイヨン しお こしょう チキンスープ	585 22.6
○	6 (金)	今日のめあて（食育の観点） よくかんで、むしば を よぼう しよう（心身の健康） ごはん 牛乳 ちくぜんに カリフラワーのあえもの	とりにく 牛乳 ハム	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ だいこん ほししいたけ カリフラワー とうもろこし	こめ さといも こんにゃく さとう	しょうゆ みりん だしのもと	579 22.5
	9 (月)	今日のめあて（食育の観点） あさごはん を しっかり たべて エネルギー を とろう（食事の重要性） パン 牛乳 いんげんまめのシチュー コールスロー	とりにく 牛乳 ベーコン ちょうりよう牛乳 しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース とうもろこし しめじ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ（個装）	ポタージュ ホワイトルウ スープストック しお こしょう	646 26.0
○	10 (火)	今日のめあて（食育の観点） しょくじ の マナー に ついて かんがえよう（社会性） ごもくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ほうれんそうのちりめんあえ	とりにく 牛乳 あぶらあげ ちりめん ちくわいそべてんぷら	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう ほししいたけ はくさい ねぎ もやし	うどん あぶら さとう	しょうゆ みりん だしのもと しお だしこんぶ だしけずり	632 26.9
○	11 (水)	今日のめあて（食育の観点） おやつ の いみ を しり ルール を きめて たべよう（食事の重要性） ごはん 牛乳 ぶたじゃが いかとセロリのあえもの りんご	ぶたにく 牛乳 いか	にんじん たまねぎ セロリ さやいんげん キャベツ とうもろこし りんご（個装）	こめ ごま こんにゃく さとう じゃがいも	しょうゆ みりん す	606 25.5
	12 (木)	今日のめあて（食育の観点） きそくただしい しょくじ を こころがけよう（食事の重要性） カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ とうもろこし レモンかじゅう だいこん グリンピース	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう	カレールウ カレーこ ウスターソース スープストック しょうゆ す	644 23.5
○	13 (金)	今日のめあて（食育の観点） あおざかな の さば に ついて しろう（食品を選択する能力） むぎごはん 牛乳 さばのこうみだれ たくあんあえ さといものみそしる	さば 牛乳 とうふ しおこんぶ ちゅうみそ あぶらあげ	にんじん しょうが きゅうり ねぎ キャベツ たくあん しろねぎ たまねぎ	こめ むぎ さといも さとう	しょうゆ さけ みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり	660 25.6
	16 (月)	今日のめあて（食育の観点） まいにち の しょくじ の あいさつ を たいせつ に しよう（感謝の心） チキンライス 牛乳 メンチカツ ブロッコリーのサラダ さつまいもとくりのタルト	とりにく 牛乳 ハム メンチカツ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ グリンピース とうもろこし マッシュルーム	こめ あぶら ごまドレッシング（個装） さつまいもとくりのタルト（個装）	ケチャップ ウスターソース スープストック しお	662 25.5
○	17 (火)	今日のめあて（食育の観点） 「きょうしょく」 の じかん を たのしもう（社会性） ごはん 牛乳 キムチなべ ちくわのマヨネーズあえ	あいがもいりボール 牛乳 あつあげ ぶたにく ちくわ ちゅうみそ	にんじん きゅうり だいこん しろねぎ もやし はくさい はくさいキムチ にんにく	こめ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	しょうゆ みりん す	612 22.6
○	18 (水)	今日のめあて（食育の観点） はし を ただしく もって つかいこなそう（社会性） ごはん 牛乳 おやこに ごぼうのごまあえ	とりにく 牛乳 こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう とうもろこし	こめ ごま じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと	635 26.1
○	19 (木)	今日のめあて（食育の観点） ちさんちしょうきゅうしょく を すすんで たべよう（食事の重要性） あかごめごはん 牛乳 にくみそおでん ごしきあえ	ぎゅうにく 牛乳 ちくわ あかみそ あつあげ	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし	こめ あかごめ ごま さといも こんにゃく さとう	しょうゆ さけ だしのもと す	620 23.9
○	20 (金)	今日のめあて（食育の観点） 「わしょくのひ」 に ついて しろう（食文化） ごはん 牛乳 さわらのうめのかやき あさづけ けんちんじる	さわら 牛乳 とうふ あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん うめ ごぼう もやし きゅうりづけ ほししいたけ ねぎ	こめ さといも	しょうゆ みりん さけ しお だしこんぶ だしけずり だしのもと	590 26.9
	24 (火)	今日のめあて（食育の観点） みんな で きょうりょく して きゅうしょく の じゅんび を しよう（社会性） ソフトめんきのこクリームソース 牛乳 ツナビーンズサラダ	とりにく 牛乳 ベーコン ちょうりよう牛乳 ツナ ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい マッシュルーム パセリ レモンかじゅう しめじ	ソフトめん オリーブオイル じゃがいも さとう	ポタージュ ホワイトルウ しお こしょう しょうゆ	637 28.6
○	25 (水)	今日のめあて（食育の観点） かぜ など の かんせんしょう を よぼう しよう（心身の健康） ごはん 牛乳 さけのしおやき わかめのすのもの のっぺいじる	さけ 牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ	にんじん キャベツ だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	こめ さとう さといも	しょうゆ しお す だしのもと だしこんぶ だしけずり	617 29.4
○	26 (木)	今日のめあて（食育の観点） すききらい なく いろいろ たべよう（心身の健康） ごはん 牛乳 あつあげとやさいのちゅうかいため はるさめサラダ あんにんどうふ	ぶたにく 牛乳 あつあげ	にんじん しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ たけのこ はくさい しめじ きゅうり	こめ ごまあぶら じゃがいも はるさめ さとう あんにんどうふ（個装）	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと す	637 23.5
○	27 (金)	今日のめあて（食育の観点） しゅしょく・しゅさい・ふくさい を そろえて えいようバランス を ととのえよう（心身の健康） むぎごはん 牛乳 いかのてんぷら もやしのあえもの さつまじる	いかてんぷら 牛乳 とりにく ちゅうみそ	チンゲンサイ もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ ごま さつまいも さとう こんにゃく あぶら	しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり	654 22.5
	30 (月)	今日のめあて（食育の観点） きんときまめ に ついて まなぼう（食品を選択する能力） パン 牛乳 チリコンカン だいこんサラダ ミルメークココア	ぎゅうにく 牛乳 ぶたレバー ぶたにく ハム きんときまめ	にんじん たまねぎ だいこん トマト マッシュルーム グリンピース レモンかじゅう きゅうり とうもろこし にんにく	パン オリーブオイル じゃがいも さとう ミルメークココア(個装)	しょうゆ あかワイン ローリエ ケチャップ しお こしょう ウスターソース スープストック す チリパウダー	643 26.2

今月の地場産物	総社市産	米・赤米・しょうが	岡山県産	牛乳・麦・ねぎ・もやし・ほししいたけ にんにく・マッシュルーム

※ アレルギー対応食品は，□ で示します。
※ 天候等により献立を変更する場合があります。

今月の栄養価	エネルギー	628 kcal
	たんぱく質	25.0 g