令和８年１１月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）

総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 日本の食文化を見直そう

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	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）：石けんを使って手洗いしよう（心身の健康）								
		フィッシュバーガー 牛乳 野菜スープ	ほきフライ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ グリンピース	パン じゃがいも	油 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 塩	773 29.9
○	4 (水)	今日のめあて（食育の観点）：旬の冬野菜について学ぼう（食品を選択する能力）								
		ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ 昆布和え たい焼き	鶏肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	だいこん はくさい キャベツ しょうが 白ねぎ しめじ とうもろこし	米 こんにゃく たい焼き（個装）		しょうゆ みりん だしのもと	756 28.0
	5 (木)	今日のめあて（食育の観点）：食事の時間を楽しく過ごそう（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 アーモンド	ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ 合挽き ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリンピース マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル アーモンド（個装）	しょうゆ 酢 野菜ブイヨン 塩 こしょう チキンスープ	757 28.3
○	6 (金)	今日のめあて（食育の観点）：よくかんで、むし歯を予防しよう（心身の健康）								
		ごはん 牛乳 筑前煮 カリフラワーの和え物	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ だいこん カリフラワー 干しいたけ とうもろこし	米 こんにゃく さといも 砂糖		しょうゆ みりん だしのもと	700 26.9
	9 (月)	今日のめあて（食育の観点）：朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給しよう（食事の重要性）								
		パン 牛乳 いんげん豆のシチュー コールスロー	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし きゅうり しめじ	パン じゃがいも	ﾝﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（個装）	ポタージュ ホワイトルウ スープストック 塩 こしょう	799 32.0
○	10 (火)	今日のめあて（食育の観点）：食事のマナーについて考えよう（社会性）								
		五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれんそうのちりめん和え	鶏肉 ちくわ磯辺天ぷら 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ はくさい もやし	うどん 砂糖	油	しょうゆ みりん だしのもと 塩 だしこんぶ だしけずり	824 34.5
○	11 (水)	今日のめあて（食育の観点）：間食の意味を知りルールを決めて食べよう（食事の重要性）								
		ごはん 牛乳 豚じゃが いかとセロリの和え物 りんご	豚肉	牛乳 いか	にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし りんご（個装）	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酢	736 30.9
	12 (木)	今日のめあて（食育の観点）：規則正しい食事を心がけよう（食事の重要性）								
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん グリンピース レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレールウ カレー粉 ウスターソース スープストック しょうゆ 酢	781 28.2
○	13 (金)	今日のめあて（食育の観点）：青魚の鯖について知ろう（食品を選択する能力）								
		麦ごはん 牛乳 鯖の香味だれ 沢庵和え 里芋の味噌汁	鯖 豆腐 中味噌 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たくあん たまねぎ 白ねぎ	米 麦 さといも 砂糖		しょうゆ 酒 みりん だしのもと だしこんぶ だしけずり	802 30.4
	16 (月)	今日のめあて（食育の観点）：毎日の食事のあいさつを大切にしよう（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 さつまいもと栗のタルト	鶏肉 ハム メンチカツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム キャベツ	米 さつまいもと栗のタルト（個装）	油 ごまドレッシング（個装）	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩	762 29.8
○	17 (火)	今日のめあて（食育の観点）：「共食」の時間を楽しもう（社会性）								
		ごはん 牛乳 キムチ鍋 ちくわのマヨネーズ和え	合鴨入りボール 厚揚げ 豚肉 ちくわ 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん もやし はくさい 白ねぎ 白菜キムチ にんにく	米	ﾝﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	しょうゆ みりん 酢	740 26.9
○	18 (水)	今日のめあて（食育の観点）：箸を正しく持って使いこなそう（社会性）								
		ごはん 牛乳 親子煮 ごぼうのごま和え	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	ごま	しょうゆ だしのもと	773 31.7
○	19 (木)	今日のめあて（食育の観点）：地産地消給食をすすんで食べよう（食事の重要性）								
		赤米ごはん 牛乳 肉味噌おでん 五色和え	牛肉 ちくわ 厚揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	米 赤米 さといも こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ 酒 だしのもと 酢	754 28.8
○	20 (金)	今日のめあて（食育の観点）：「和食の日」に ついて 知ろう（食文化）								
		ごはん 牛乳 鰆の梅の香焼き 浅漬け けんちん汁	鰆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 梅 ねぎ	はくさい だいこん ごぼう もやし 干しいたけ きゅうり漬	米 さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 だしこんぶ だしけずり だしのもと	705 31.6
	24 (火)	今日のめあて（食育の観点）：みんなで協力して給食の準備をしよう（社会性）								
		ソフト麺きのこクリームソース 牛乳 ツナビーンズサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム しめじ はくさい レモン果汁	ソフト麺 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ポタージュ ホワイトルウ 塩 こしょう しょうゆ	842 34.7
○	25 (水)	今日のめあて（食育の観点）：風邪などの感染症を予防しよう（心身の健康）								
		ごはん 牛乳 鮭の塩焼き わかめの酢の物 のっぺい汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ	米 さといも 砂糖		しょうゆ 塩 酢 だしのもと だしこんぶ だしけずり	741 34.9
○	26 (木)	今日のめあて（食育の観点）：好き嫌いなくいろいろ食べよう（心身の健康）								
		ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の中華炒め 春雨サラダ 杏仁豆腐	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ はくさい きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 春雨 杏仁豆腐（個装）	ごま油	しょうゆ オイスターソース 酢 中華スープの素	759 28.0
○	27 (金)	今日のめあて（食育の観点）：主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えよう（心身の健康）								
		麦ごはん 牛乳 いかの天ぷら もやしの和え物 薩摩汁	いか天ぷら 鶏肉 中味噌	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖	ごま 油	しょうゆ だしのもと だしこんぶ だしけずり	801 26.6
	30 (月)	今日のめあて（食育の観点）：金時豆について学ぼう（食品を選択する能力）								
		パン 牛乳 チリコンカン 大根サラダ ミルメークココア	牛肉 豚肉 豚レバー ハム 金時豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん マッシュルーム グリンピース きゅうり レモン果汁 にんにく とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 ミルメークココア(個装)	オリーブオイル	しょうゆ 赤ワイン ローリエ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース スープストック 酢 チリパウダー	798 32.2

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・干しいたけ 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	768 kcal
	たんぱく質	30.2 g