令和8年度

11月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL　56−8125

日（曜）	献立名			食品名						エネルギー（kcal）		献立のねらい
				主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品				
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校	
2（月）	麦ごはん		鶏肉の香味揚げ 切干大根の三杯酢 さつまいものみそ汁	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり たまねぎ	654	828	切干大根 について
3（火）	文化の日											
4（水）	麦ごはん		ししゃもの磯辺あげ キャベツのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	米 麦 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま ごま油	牛肉 豚肉	牛乳 ししゃも あおのり	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ 枝豆	676	876	カルシウムを しっかりとろう
5（木）	コッペパン		ポークビーンズ れんこんサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま アーモンド	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり コーン	609	776	旬の食材 れんこん
6（金）	ごはん		はまちの照り焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 砂糖 でん粉	油 ごま	はまち 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たくあん たまねぎ 大根	629	783	県魚はまち について
9（月）	さつまいもごはん		鶏肉の和風ソースかけ 昆布和え えのきのみそ汁 ㊥アーモンド	米 さつまいも 砂糖 でん粉 ふ	油 ごま油 ごま アーモンド	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	617	848	旬の食材 さつまいも
10（火）	さぬきの夢パン		かぶとさつまいものシチュー キャロットサラダ オレンジ	全粒粉パン じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ しめじ エリンギ オレンジ	599	753	旬の食材 かぶ
11（水）	わかめごはん		高野豆腐のおとし揚げ 元気サラダ 豚汁	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	油	鶏肉 高野豆腐 ハム かつお節 卵 豚肉 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう たまねぎ もやし	648	815	大豆の加工品 について
12（木）	コッペパン りんごジャム（小・中）		ポトフ スパイシービーンズ 柿入りフルーツポンチ	コッペパン じゃがいも でん粉 カクテルゼリー 砂糖 ジャム	油	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ パイン みかん 黄桃 柿	641	804	旬の食材 柿
13（金）	根菜カレーライス（麦ごはん）		海藻サラダ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ちりめん 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー ごぼう 枝豆 れんこん しいたけ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	718	907	秋が旬の食べ物 根菜について
16（月）	麦ごはん		鶏肉の照り焼き キャベツとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 大根	621	803	だしの取り方
17（火）	米粉パン		うずら卵とほうれん草のクリーム煮 小松菜のアーモンドサラダ みかん	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	あさり うずら卵 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草 チンゲン菜 小松菜	エリンギ たまねぎ もやし みかん	634	793	旬の食材 ほうれん草
18（水）	カミカミデー 古代飯		小いわしのフライ 小松菜のごま和え いもたこ煮	米 もち米 黒米 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	たこ 鶏肉	牛乳 小いわしのフライ	小松菜 チンゲン菜 にんじん	もやし 枝豆	638	806	郷土料理 いもたこについて
19（木）	食育の日 ミルクパン		オリーブ豚のハンバーグ ひじきのマリネ コンソメスープ	ﾐﾙｸﾊﾟﾝ パン粉 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨーズ	豆腐 牛肉 オリーブ豚 卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ	623	792	感謝して 食べよう
20（金）	丸亀の日 麦ごはん		さばのみそだれかけ 食べて菜のごま酢あえ 月菜汁	米 麦 砂糖	油 ごま	さば みそ うずら卵	牛乳	チンゲン菜 食べて菜 にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが もやし たまねぎ 大根	652	835	和食の良さ
23（月）	勤労感謝の日											
24（火）	小型コッペパン		ミートカレースパゲティ 五目サラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 エッグフリーマヨーズ ごま アーモンド オリーブ油	牛肉 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 かえり	にんじん ピーマン パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ れんこん 枝豆	641	828	手洗いをきちん としよう
25（水）	麦ごはん		鮭の南部焼き ほうれんそうのおかか和え けんちん汁	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	さけ かつお節 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし キャベツ 白菜 大根 ごぼう	631	806	地産地消 について
26（木）	コッペパン 黒豆きなこクリーム（小・中） （垂水小・東中は揚げパン）		白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ りんご	コッペパン 砂糖 春雨 じゃがいも	油 黒豆きなこクリーム エッグフリーマヨーズ	きな粉 ミートボール あさり ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり りんご	655	803	旬の食材 白菜
27（金）	みそラーメン		かぼちゃのかのこ揚げ きゅうりともやしのごまあえ	中華めん 砂糖 でん粉　パン粉	ごま油 油 ごま	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり しょうが	647	790	北海道の料理 みそラーメン について
30（月）	長崎の にんじんごはん		きびなごの南蛮漬け チンゲンサイの和え物 ヒカド	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	油揚げ 鶏肉	ちりめん 牛乳 きびなご	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ もやし 大根 しいたけ	608	764	長崎県の料理

今月はこれを
使うのじゃ！

丸亀市産食材
さつまいも　にんにく　キャベツ　きゅうり　小松菜　食べて菜　さといも　だいこん　パセリ

香川県産の食材
牛乳　米　麦　黒米　米粉パン　さぬきの夢パン　天ぷら粉　卵　鶏肉　小いわし　かえり　はまち　ちりめん　ねぎ　食べて菜　ほうれん草　にんじん(有機)　えのきたけ　みかん

＊献立は、材料その他の都合により変更することがあります。
＊エネルギーは、小学校4年生（基準値　660kcal）・中学校2年生(基準値　830kcal)の値です。
＊【かがわ印給食ウィーク】（16日～20日）香川県でとれた農畜産物を使った学校給食を提供する予定です。