令和8年度

11月 献立予定表

丸亀市飯山学校給食センター
TEL　９８－２２３５

日	曜日	献立名 主食等	牛乳	副食等	主にエネルギーのもとになる食品 主に炭水化物	主に脂肪	主に体をつくるもとになる食品 主にたんぱく質	主に無機質	主に体の調子を整えるもとになる食品 主にカロテン	主にビタミンC	エネルギー（kcal） 小学校	中学校	献立のねらい
2	月	麦ごはん	牛乳	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　大麦　砂糖 さつまいも でんぷん	油　ごま	鶏肉　みそ 油あげ	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ　しょうが にんにく　切干大根 きゅうり	666	842	切干大根について
4	水	麦ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ キャベツのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	米　大麦　砂糖 小麦粉　米粉 でんぷん　じゃがいも	油　ごま	牛肉　豚肉	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　しょうが キャベツ　枝豆 もやし	715	880	カルシウムをしっかりとろう
5	木	コッペパン	牛乳	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炒り煮	パン　砂糖 じゃがいも	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	玉ねぎ　にんにく れんこん　きゅうり コーン　枝豆	577	733	旬：れんこん
6	金	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き チンゲン菜とたくあんのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 砂糖 でんぷん	ごま	はまち 豆腐 みそ　油あげ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	もやし　玉ねぎ しょうが　たくあん	608	749	県魚：はまち
9	月	さつまいもごはん	牛乳	鶏肉の和風ソースかけ 昆布あえ えのきのみそ汁　㊥アーモンド	米　ふ 砂糖　でんぷん さつまいも	ごま油　ごま （アーモンド）	鶏肉　みそ 油あげ　豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	きゅうり　玉ねぎ しょうが　にんにく キャベツ　えのきたけ	583	819	旬：さつまいも
10	火	さぬきの夢パン	牛乳	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	パン　砂糖 じゃがいも さつまいも　小麦粉	油 バター 全粒粉	鶏肉　白花豆 ベーコン　ツナ 大福豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ にんにく	かぶ　玉ねぎ　しめじ エリンギ オレンジ	576	721	旬：かぶ
11	水	わかめごはん	牛乳	高野豆腐のおとし揚げ 元気サラダ 豚汁	米　大麦 砂糖　でんぷん こんにゃく	油	鶏肉　高野豆腐 豚肉　卵　ハム みそ　かつお節	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 葉ねぎ もやし	にんにく　玉ねぎ　ごぼう しょうが　きゅうり　大根 キャベツ　コーン	628	799	大豆の加工品について
12	木	コッペパン （小・中）りんごジャム	牛乳	ポトフ スパイシービーンズ 柿入りフルーツポンチ	パン　砂糖 じゃがいも　でんぷん ゼリー　りんごジャム	油	鶏肉　ウインナー 大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ　セロリー キャベツ　パイン みかん　黄桃　柿	634	794	旬：柿
13	金	根菜カレーライス （麦ごはん）	牛乳	海藻サラダ ヨーグルト	米　大麦 砂糖　じゃがいも さつまいも　小麦粉	油　バター ごま	鶏肉　ベーコン	牛乳　ヨーグルト ちりめん　チーズ 海藻ミックス	にんじん 干ししいたけ　りんご	玉ねぎ　にんにく　しょうが セロリー　キャベツ　きゅうり ごぼう　れんこん　枝豆	715	895	根菜について
16	月	麦ごはん	牛乳	鮭の南部焼き ほうれん草のおかかあえ けんちん汁	米　大麦 砂糖　こんにゃく 里いも	ごま	さけ　豆腐 かつお節 鶏肉　油揚げ	牛乳	チンゲン菜 ほうれん草 にんじん　葉ねぎ	キャベツ　大根 ごぼう	608	755	旬：ほうれん草
17	火	米粉パン	牛乳	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	パン　米粉 小麦粉　砂糖 じゃがいも	油　バター アーモンド	うずら卵 あさり　ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん　小松菜 チンゲン菜 ほうれん草	エリンギ　玉ねぎ もやし みかん	629	786	地産地消
18	水	かみかみデー 古代飯	牛乳	小いわしのフライ 小松菜のごまあえ いもたこ煮	米　もち米 黒米 砂糖　里いも	油　ごま こんにゃく	たこ 鶏肉 かつお節	牛乳 小いわし	にんじん 小松菜 チンゲン菜	もやし　枝豆	597	740	郷土料理「いもたこ煮」
19	木	食育の日 ミルクパン	牛乳	オリーブ豚のハンバーグ（ソースかけ） ひじきのマリネ コンソメスープ	パン　パン粉 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉　豆腐 豚肉　卵 ハム　ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ　しめじ きゅうり　キャベツ	612	778	感謝して食べよう
20	金	丸亀の日 麦ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ 食べて菜のごま酢あえ 月菜汁	米　大麦 砂糖	ごま	さば　みそ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜　小松菜 食べて菜　葉ねぎ	玉ねぎ　もやし しょうが	639	785	和食のよさ
24	火	小型コッペパン	牛乳	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	パン スパゲティ 砂糖	油　オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ ごま　アーモンド	牛肉　大豆 豚肉 ちくわ	牛乳 かえり	にんじん パセリ　小松菜 ピーマン	玉ねぎ　にんにく れんこん　枝豆	649	837	手洗いをきちんとしよう
25	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソース 小松菜のごまドレッシングあえ 豆腐のみそ汁　みかん	米　大麦　砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉　油揚げ ハム　豆腐 みそ	牛乳	にんじん　葉ねぎ 小松菜 チンゲンサイ	もやし　えのきたけ 玉ねぎ　レモン みかん	714	889	栄養バランスのよい食事 飯山南小学校 リクエスト献立
26	木	コッペパン （飯山南小・飯野小：きなこ揚げパン） （小・中）黒豆きなこクリーム	牛乳	白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ りんご	パン　はるさめ （砂糖） じゃがいも	（油） （黒豆きなこクリーム） エッグフリーマヨネーズ	ミートボール（豚・鶏） あさり　ハム （きなこ）	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　きゅうり はくさい　干ししいたけ しょうが　りんご	666	772	旬：白菜
27	金	みそラーメン	牛乳	きゅうりともやしのごまあえ 里芋チップス	中華麺　砂糖 里いも でんぷん	油 ごま ごま油	豚肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ　小松菜	玉ねぎ　キャベツ もやし　にんにく きゅうり　しょうが	591	717	旬：里芋（たけのこ芋）
30	月	長崎のにんじんご飯	牛乳	きびなごの南蛮漬け チンゲン菜のあえ物 長崎のヒカド	米　大麦　砂糖 さつまいも でんぷん	油 ごま	油あげ 鶏肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん 葉ねぎ　小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ　大根 もやし　干ししいたけ	596	743	長崎県の料理

【香川印給食ウイーク】（１６日～２０日）香川県でとれた農水畜産物を使った給食を提供する取り組みの週間。

＊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。　＊（小・中）は小・中学校に、（中）は中学校につきます。

＊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。

今月はこれを使うのじゃ！



丸亀市産食材

小松菜　チンゲン菜　葉ねぎ　キャベツ　きゅうり（地産・有機）　にんにく　里いも　さつまいも　食べて菜　ほうれん草　パセリ

香川県産の食材

米　麦　黒米　米粉パン　さぬきの夢パン　牛乳　卵　鶏肉　オリーブ豚　かえり　小いわし　ちりめん　はまち　えのきたけ　みかん　にんじん（有機）