2026（令和８）年度　11月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

月日	こんだてめい	ざいりょうとたいないでのはたらき あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	栄養価 熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g
2 月	ビビンバ　はっこうにゅう ごもくはるさめスープ	たまご，ぶたにく はっこうにゅう とりにく，わかめ	こめ，あぶら，さとう ごま，ごまあぶら はるさめ	にんにく，しょうが，ながねぎ もやし，ほうれんそう，にんじん しめじ，たけのこ，ちんげんさい	663	29.0	19.2	2.8
4 水	ごはん　ぎゅうにゅう のりこうみふりかけ さんまのにつけ おひたし さつまじる りんごゼリー	のり，ぎゅうにゅう さんま，けずりぶし とりにく，あぶらあげ とうふ，みそ	こめ，ごま，さとう あぶら，さつまいも りんごゼリー	しょうが，ながねぎ，もやし ほうれんそう，だいこん，にんじん ごぼう，こんにゃく	666	24.6	22.7	2.5
5 木	きなこむしパン　ぎゅうにゅう にこみうどん ちくわのいそべあげ からしあえ	ぎゅうにゅう，きなこ けずりぶし，ぶたにく あぶらあげ，ちくわ たまご，のり	ホットケーキミックス さとう，あぶら，うどん こむぎこ	にんじん，たまねぎ，ながねぎ こまつな，もやし，きゅうり	678	28.9	25.5	3.8
6 金	ちゅうかおこわ　ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん かふうスープ みかん	とりにく，ぎゅうにゅう ミートボール，ぶたにく とうふ，たまご	こめ，もちごめ，あぶら さとう，でんぷん	にんじん，まいたけ，たけのこ しょうが，たまねぎ，もやし はくさい，ちんげんさい，みかん	645	26.0	24.5	3.4
9 月	振り替え休日							
10 火	スパゲッティ　ぎゅうにゅう ミートソース シーザーサラダ	ぶたにく，なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ，あぶら さとう，こむぎこ シーザードレッシング	たまねぎ，にんじん，ピーマン もやし，キャベツ，ちんげんさい	643	26.1	27.9	2.4
11 水	さつまいもごはん　ぎゅうにゅう とりのてりやき いそあえ みそしる みかん	ぎゅうにゅう，とりにく のり，けずりぶし あぶらあげ，みそ	こめ，もちごめ さつまいも，ごま あぶた，さとう でんぷん，ごまあぶら	しょうが，ほうれんそう，もやし だいこん，にんじん，しめじ えのきだけ，まいたけ，こまつな みかん	651	26.8	21.2	3.3
12 木	コッペパン　ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ だいこんサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう，メルルーサ たまご，まぐろあぶらづけ なまクリーム	コッペパン，こむぎこ パンこ，あぶら，さとう ごまあぶら，じゃがいも しろいんげんまめ，バター	だいこん，にんじん，きゅうり とうもろこし，たまねぎ	624	28.4	26.5	3.5
13 金	ごはん　はっこうにゅう ロモサルタード はくさいスープ りんご	はっこうにゅう，ぎゅうにく ぶたにく	こめ，あぶら，じゃがいも オリーブあぶら	にんにく，たまねぎ，にんじん ピーマン，ホールトマト，パセリ はくさい，ながねぎ，ちんげんさい りんご	628	22.9	16.3	1.9
16 月	サンマーメン　ぎゅうにゅう とりのからあげ わかめのサラダ みかん	ぶたにく，ぎゅうにゅう とりにく，わかめ	ちゅうかめん，あぶら でんぷん，ごまあぶら こむぎこ，さとう	にんにく，しょうが，にんじん たまねぎ，もやし，こまつな キャベツ，きゅうり，みかん	648	29.9	25.9	3.3
17 火	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう いちごジャム カレーシチュー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう，ぶたにく なまクリーム	ソフトフランスパン いちごジャム，あぶら じゃがいも，さとう こむぎこ，ごま，はるさめ ごまあぶら	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，キャベツ，パセリ きゅうり	633	23.4	28.3	3.7
18 水	だいこんはごはん　ぎゅうにゅう いかのたつたあげ だいずいりうまに	ぎゅうにゅう，いか だいず，なまあげ けずりぶし，ぶたにく	こめ，でんぷん，こむぎこ あぶら，さとう じゃがいも	だいこんは，ひろしまな，きょうな しらたき，にんじん，たまねぎ こまつな	626	29.2	19.0	3.1
19 木	こがたロールパン　ぎゅうにゅう クリームスパゲッティ ごまドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにゅう，とりにく チーズ，なまクリーム	ロールパン，スパゲッティ あぶら，バター，こむぎこ ごまドレッシング	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム キャベツ，とうもろこし，パセリ きゅうり，りんご	620	23.0	24.2	1.9
20 金	チキンライス　ぎゅうにゅう オムレツ フレンチサラダ ベーコンとやさいのスープに	とりにく，ぎゅうにゅう オムレツ，ベーコン ぶたにく	こめ，あぶら，さとう じゃがいも	たまねぎ，にんじん，ピーマン マッシュルーム，トマトピューレ パセリ，キャベツ，きゅうり，セロリ	620	24.2	24.2	3.4
24 火	こがたくろパン　ぎゅうにゅう いためビーフン あげシュウマイ にらたまスープ	ぎゅうにゅう，ぶたにく ポークシュウマイ ちくわ，たまご	くろパン，あぶら，ビーフン ごまあぶら，でんぷん こむぎこ，さとう，ごま	しょうが，にんにく，にんじん たまねぎ，きゃべつ，もやし たけのこ，こまつな，にら	634	26.5	27.4	3.3
25 水	ごはん　ぎゅうにゅう さけのしおやき ちくぜんに ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう，さけ とりにく，けずりぶし あげボール，こうやどうふ みそ	こめ，あぶら，さといも じゃがいも，さとう ごま	にんじん，ごぼう，だいこん たけのこ，こんにゃく グリンピース，もやし ほうれんそう，みかん	652	29.9	20.9	1.6
26 木	まるパン　ぎゅうにゅう とりのモロッコふうやき コールスローサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう，とりにく ベーコン，ぶたにく	まるパン，オリーブあぶら あぶら，さとう じゃがいも，マカロニ しろいんげんまめ	しょうが，にんにく，レモン きゃべつ，きゅうり，にんじん とうもろこし，たまねぎ，セロリ ホールトマト，トマトピューレ パセリ	612	29.4	28.3	2.4
27 金	ちゅうかどん　はっこうにゅう ワンタンスープ りんご	ぶたにく，なると，いか うずらたまご はっこうにゅう，ぶたにく	こめ，あぶら，さとう でんぷん，ごまあぶら ワンタンのかわ	たまねぎ，しょうが，マッシュルーム にんじん，はくさい，たけのこ ちんげんさい，もやし，りんご	609	28.6	11.9	3.0
30 月	ビーンズカレー　ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツポンチ	ぶたにく，ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ，あぶら，じゃがいも さとう，こむぎこ しろいんげんまめ きんときまめ	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，パセリ，ふくじんづけ レモン，りんご，もも缶，みかん缶 パイン缶	697	20.4	19.5	2.4

（注）学校によって献立を変更することがあります。

11がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
2 はっこうにゅう ごもくはるさめスープ ビビンバ	3 文化の日	4 りんごゼリー　ぎゅうにゅう さんまのにつけ　おひたし ごはん・ふりかけ　さつまじる	5 ぎゅうにゅう きなこむしパン　ちくわのいそべあげ にこみうどん　からしあえ	6 ぎゅうにゅう みかん　にくだんごのあまずあん ちゅうかおこわ　かふうスープ
9 振替休日	10 ぎゅうにゅう シーザーサラダ スパゲッティミートソース	11 ぎゅうにゅう みかん　いそあえ とりのてりやき さつまいもごはん　みそしる	12 ぎゅうにゅう だいこんサラダ しろみざかなのフライ　しろいんげんまめのポタージュスープ コッペパン	13 はっこうにゅう りんご　ほくさいスープ ごはん　ロモサルタード
16 みかん　ぎゅうにゅう サンマーメン　とりのからあげ わかめのサラダ サンマーメン(スープ)	17 ぎゅうにゅう はるさめサラダ カレーシチュー いちごジャム ソフトフランスパン	18 ぎゅうにゅう いかのたつたあげ　だいずいりうまに だいこんはごはん	19 ぎゅうにゅう りんご　ごまドレッシングサラダ クリームスパゲッティ こがたロールパン	20 ぎゅうにゅう フレンチサラダ　ベーコンとやさいのスープに チキンライス　オムレツ
23 勤労感謝の日	24 あげシュウマイ　ぎゅうにゅう　にらたまスープ いためビーフン こがたくろパン	25 ぎゅうにゅう みかん　ごまあえ さけのしおやき ごはん　ちくぜんに	26 ぎゅうにゅう とりのモロッコふうやき　ユールスローサラダ まるパン　ミネストローネスープ	27 はっこうにゅう りんご　ワンタンスープ ちゅうかどん
30 ぎゅうにゅう フルーツポンチ ふくじんづけ ビーンズカレー				