２０２６（令和８）年度１１月分学校給食準献立表

逗子市立小坪小学校

日（曜）	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂肪(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，わかめ はっこうにゅう	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，あおな にんじん，たけのこ，しめじ	663	29.0	19.2	2.8
3（火）	ぶんかのひ							
4（水）	ごはん　ぎゅうにゅう さんまのにつけ　ごましお おひたし さつまじる	さんま かつおぶし，こんぶ，とりにく あぶらあげ，みそ，とうふ ぎゅうにゅう	こめ，ごま さとう さつまいも	しょうが，ながねぎ もやし，あおな ごぼう，こんにゃく，だいこん にんじん	612	24.1	21.9	2.4
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（調理用），きなこ こんぶ，かつおぶし，ぶたにく あぶらあげ，ちくわ，たまご あおのり，ぎゅうにゅう	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 あおな もやし，きゅうり，キャベツ	678	28.9	25.5	3.2
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	ぶたにく ミートボール とうふ，たまご ぎゅうにゅう	こめ，もちごめ，あぶら，さとう でんぷん	にんじん，たけのこ，たもぎだけ しょうが たまねぎ，もやし，キャベツ あおな，みかん	645	26.0	24.5	3.4
9（月）	たまごチャーハン　ぎゅうにゅう ぶたにくのカレーあげ ごもくスープ	ぶたにく，たまご とりにく，とうふ ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，さとう でんぷん，こむぎこ	たまねぎ，にんじん，ピーマン もやし，キャベツ，あおな	646	29.3	27.8	3.1
10（火）	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ　ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ぶたにく，だいず，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	にんにく，たまねぎ，にんじん，ピーマン セロリー，トマト， キャベツ，きゅうり，とうもろこし	662	26.1	29.2	2.7
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 りんご	とりにく，のり かつおぶし，こんぶ，あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ，もちごめ，あぶら，さつまいも ごま さとう，でんぷん	しょうが もやし，あおな だいこん，にんじん，しめじ えのきたけ，りんご	636	26.2	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	メルルーサ，たまご まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう（調理用），なまｸﾘｰﾑ いんげんまめ，ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ，パンこ，あぶら さとう じゃがいも，バター	だいこん，きゅうり，にんじん 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 マーボーじゃがいも はくさいスープ	ぶたにく，みそ ベーコン，とりにく はっこうにゅう	こめ あぶら，じゃがいも，でんぷん	にんにく，しょうが，ながねぎ にんじん，グリンピース はくさい，ながねぎ，あおな	635	24.0	15.3	2.8
16（月）	サンマーメン　ぎゅうにゅう とりのからあげ わかめサラダ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら，でんぷん，ごまあぶら こむぎこ	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，しめじ，もやし チンゲンサイ キャベツ	616	29.4	25.8	3.3
17（火）	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう カレーシチュー はるさめサラダ	ぶたにく，ぎゅうにゅう（調理用） なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン あぶら，じゃがいも，さとう こむぎこ はるさめ，ごま，ごまあぶら	にんにく，しょうが，にんじん キャベツ キュウリ	633	23.3	28.3	3.7
18（水）	だいこんばごはん　ぎゅうにゅう だいずいりうまに いかのたつたあげ	だいず，なまあげ，ぶたにく かつおぶし，こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも，さとう でんぷん，こむぎこ，あぶら	だいこんば，ひろしまな，きょうな たまねぎ，にんじん，しらたき あおな	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	とりにく，ぎゅうにゅう（調理用） ぎゅうにゅう	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，キャベツ 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 オムレツ ベーコン，ぶたにく ぎゅうにゅう	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 キャベツ，きゅうり セロリー	620	24.2	24.2	3.4
23（月）	きんろうかんしゃのひ							
24（火）	がっこうへいこうしゅうかん　だいきゅう							
25（水）	ごはん　ぎゅうにゅう ちくぜんに さけのしおやき ごまあえ	かつおぶし，こんぶ，とりにく こおりどうふ さけ，みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら，ごまあぶら，じゃがいも さとう ごま	こんにゃく，ごぼう，にんじん たけのこ，グリンピース もやし，あおな	620	29.4	20.8	1.6
26（木）	まるパン　ぎゅうにゅう コロッケ ポークビーンズ シーザーサラダ	ぶたにく，だいず ぎゅうにゅう	まるパン コロッケ，あぶら さとう シーザードレッシング	たまねぎ，にんじん，トマト ピーマン キャベツ，きゅうり	612	24.0	27.7	1.5
27（金）	ちゅうかどん　はっこうにゅう ワンタンスープ みかん	ぶたにく，いか，なると うずらのたまご はっこうにゅう	こめ，あぶら，さとう，でんぷん ワンタンのかわ，ごまあぶら	しょうが，にんじん，はくさい あおな たまねぎ，もやし，チンゲンサイ みかん	624	29.2	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，ミックスビーンズ ぎゅうにゅう（調理用），なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう	こめ，あぶら，じゃがいも，さとう こむぎこ	にんにく，しょうが，たまねぎ，にんじん ふくじんづけ もも，みかん，パイン，りんご，レモン	696	20.3	19.5	2.1
				月平均	636	26.4	23.1	2.9

注）献立・使用食材は、学校によって変更することがあります。
表記されている栄養価は、10-11歳の値です。

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 ぎゅうにゅう さんまのにつけ　おひたし ごましお ごはん　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　がらしあえ	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　かぶのスープ
9 ぎゅうにゅう ぶたにくのカレーあげ たまごチャーハン　ごもくスープ	10 ぎゅうにゅう コールスローサラダ スパゲッティミートソース	11 ぎゅうにゅう りんご　いそあえ とりのでりやき さつまいもごはん　みそしる	12 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 コッペパン	13 はっこうにゅう マーボーじゃがいも ごはん　はくさいスープ
16 ぎゅうにゅう サンマーメン(めん)　とりのからあげ わかめサラダ 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 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 りんご　ぎゅうにゅう 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 フレンチサラダ　ぎゅうにゅう ベーコンとやさいのスープに オムレツ チキンライス
23 勤労感謝の日	24 学校へ行こう週間 代休	25 ぎゅうにゅう さけのしおやき　ごまあえ ごはん　ちくぜんに	26 ぎゅうにゅう コロッケ　シーザーサラダ まるパン　ポークビーンズ	27 はっこうにゅう みかん　ワンタンスープ ちゅうかどん
30 ぎゅうにゅう ふくじんづけ　フルーツポンチ ビーンズカレー				

