２０２６年（令和８年）１１月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日	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			
（曜）		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	ぶたにく，たまご 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，こまつな，にんじん たけのこ，チンゲンサイ	663	29.0	19.2	2.8
4 （水）	ごはん　ふりかけ　ぎゅうにゅう さんまのにつけ おひたし さつまじる	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，ふりかけ さとう，さつまいも	しょうが，ながねぎ，ほうれんそう もやし，にんじん，だいこん，ごぼう こんにゃく	612	24.1	21.9	2.4
5 （木）	にこみうどん　ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ からしあえ きなこむしパン	ぶたにく，あぶらあげ けずりぶし，ぎゅうにゅう ちくわ，たまご，のり ちょうりぎゅうにゅう，きなこ	うどん，こむぎこ，あぶら ホットケーキミックス，さとう	にんじん，たまねぎ，ながねぎ ほうれんそう，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	ぶたにく，ぎゅうにゅう ミートボール たまご，とうふ	こめ，もちごめ，あぶら，さとう でんぷん	にんじん，たもぎだけ たけのこ，しょうが たまねぎ，もやし，キャベツ チンゲンサイ，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	たまご，ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ，あぶら こむぎこ，でんぷん	にんじん，たまねぎ ピーマン，もやし，キャベツ チンゲンサイ	646	29.3	27.8	3.1
10 （火）	スパゲッティ　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，なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ，あぶら，こむぎこ さとう	にんにく，たまねぎ，にんじん ピーマン，セロリー，トマトピューレ ホールトマト，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（きのこ）　りんご	ぎゅうにゅう，とりにく あぶらあげ，のり みそ，けずりぶし	こめ，もちごめ さつまいも，ごま あぶら，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，はくさい，しめじ えのきたけ，こまつな，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	ぎゅうにゅう，メルルーサ たまご，まぐろあぶらづけ いんげんまめペースト ちょうりぎゅうにゅう，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 バター，コーンスターチ	だいこん，きゅうり，にんじん とうもろこし，たまねぎ，パセリ	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	はっこうにゅう，ぶたにく みそ，ベーコン	こめ，あぶら，さとう でんぷん，じゃがいも	しょうが，にんにく，ながねぎ にんじん，グリンピース，はくさい チンゲンサイ	635	24.0	15.3	2.8
16 （月）	土曜参観振り替え休日							
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	ぎゅうにゅう，ぶたにく ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン，あぶら じゃがいも，こむぎこ，はるさめ さとう，ごま，ごまあぶら	しょうが，にんにく，たまねぎ にんじん，キャベツ，きゅうり	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	ぎゅうにゅう，だいず なまあげ，ぶたにく けずりぶし，いか	こめ，さとう，じゃがいも でんぷん，こむぎこ，あぶら	だいこんは，きょうな，ひろしまな にんじん，しらたき，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 ちょうりぎゅうにゅう	ロールパン，スパゲッティ，あぶら こむぎこ，バター 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，ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく，ベーコン	こめ，あぶら さとう，じゃがいも	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム トマトピューレ，ピーマン，キャベツ きゅうり，セロリー	620	24.2	24.2	3.4
24 （火）	こがたくろぱん　ぎゅうにゅう いためビーフン とりのピリからあげ にらたまスープ	ぎゅうにゅう，ぶたにく とりにく けずりぶし，たまご	くろパン，あぶら，ビーフン ごまあぶら，こむぎこ，でんぷん さとう	しょうが，にんにく，にんじん たまねぎ，たけのこ，キャベツ さやえんどう，にら	625	27.5	26.5	3.4
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	ぎゅうにゅう，さけ とりにく，こおりどうふ けずりぶし	こめ，あぶら，じゃがいも さとう，ごま	にんじん，ごぼう，たけのこ グリンピース，こんにゃく ほうれんそう，もやし	620	29.4	20.8	1.6
26 （木）	まるパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ コロッケ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう，だいず，ぶたにく	まるパン，さとう あぶら，コロッケ シーザードレッシング	たまねぎ，にんじん，ピーマン トマトピューレ，ホールトマト 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，うずらたまご はっこうにゅう	こめ，あぶら，さとう，でんぷん ごまあぶら，ワンタンかわ	しょうが，たけのこ，はくさい にんじん，たまねぎ チンゲンサイ，もやし ほうれんそう，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 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう，ぶたにく だいず ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	こめ，あぶら，じゃがいも きんときまめ，こむぎこ さとう	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，りんご，もも缶 パイン缶，みかん缶，レモン	696	20.3	19.5	2.1



（注）学校によって献立を変更することがあります。