令和8年度　11月学校給食こんだて表

※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰小学校

ひづけ ようび	こんだて		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g)	ぎょうじ
	しゅしょく	おかず	1ぐん たんぱくしつ	2ぐん カルシウム	3ぐん カロテン	4ぐん ビタミンC	5ぐん たんすい かぶつ	6ぐん ししつ		
2 (月)	ごはん （すくなめ）	ちゃんぽん とりつくね ちゅうかふうハムサラダ	ぶたにく　とりにく かくてんぷら　ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく きゅうり　きぬさや とうもろこし	こめ めん さとう	あぶら ごまあぶら	590 22.6 17.4	
3 (火)			ぶんかのひ							
4 (水)	ごはん	ぶたすき レンコンのマヨネーズあえ たづくり	ぶたにく　とうふ ツナ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	こんにゃく　れんこん たまねぎ　はくさい えのき　キャベツ とうもろこし　もやし	こめ さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	615 25.6 21.6	4.5年生 自然体験学習
5 (木)	ごはん	ふわふわおやこに ちぐさあえ	とりにく　とうふ たまご　ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ キャベツ　もやし とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	568 22.7 17.1	4.5年生 自然体験学習
6 (金)	むぎごはん	いわしのカリカリフライ ピーマンとだいずのいためもの あつあげのみそしる アーモンドフィッシュ	ベーコン　だいず あつあげ　みそ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	もやし　しょうが にんにく　たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	615 24.6 20.8	いい歯の日 （11.8） 献立
9 (月)	むぎごはん	ポークカレー ブロッコリーときのこのサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ　しょうが にんにく　しめじ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	642 23.5 21.6	
10 (火)	ワンローフ パン マーマレード ジャム	さかなフライ こふきいも こんさいのスープ	ホキ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　だいこん れんこん とうもろこし	パン マーマレード じゃがいも	あぶら	555 20.2 20.5	ブックコラボ ライオンと魔女
11 (水)	ごはん	おやこうどん にくやさいいため ヨーグルト	とりにく　ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ　しめじ しいたけ　キャベツ もやし	こめ うどん	あぶら	600 22.8 15.4	
12 (木)	むぎごはん	いわしのおかかに きりぼしだいこんのごまずあえ ちゃんこなべ	いわし　かつおぶし とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゅうり　ごぼう はくさい　たまねぎ しめじ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	603 24.8 21.3	
13 (金)	わかめしらす ごはん	あつやきたまご ぎゅうにくとじゃがいもの きんぴらに とうふのみそしる ヨーグルッペムース	たまご　ぎゅうにく あぶらあげ　とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう　こんにゃく たまねぎ　しいたけ	こめ じゃがいも さとう ヨーグルッペムース	あぶら ごま	643 22.5 17.4	
16 (月)	むぎごはん のりつくだに	みそじゃが アーモンドあえ みかん	だいず　ぶたにく あつあげ　みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ　こんにゃく しいたけ　しょうが キャベツ　みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド	633 21.5 17.6	
17 (火)	こめこパン	ポークビーンズ ハムサラダ りんご	ぶたにく　だいず ひよこまめ　ハム みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり かぼす　りんご	パン じゃがいも さとう	あぶら	659 29.3 21.8	
18 (水)	むぎごはん	ホキてりやき はるさめのごもくいため だいこんとさといものそぼろに	ホキ　やきぶた とりにく　あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい いんげん	たまねぎ　きくらげ だいこん　しょうが	こめ　むぎ はるさめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	575 25.3 13.4	
19 (木)	ごはん	はかたわぎゅうの サイコロステーキ ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	はかたわぎゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	635 24.2 26.1	食育の日 献立
20 (金)	ちゅうか おこわ	しゅうまい だいこんときゅうりのあえもの ごまたんたんふうスープ	やきぶた　あぶらあげ とりにく　とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ　しいたけ しょうが　えだまめ だいこん　きゅうり たまねぎ　えのき はくさい	こめ もちごめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	568 23.3 21.0	
23 (月)			きんろうかんしゃのひ							
24 (火)	ミルク ねじりパン	さつまいものクリームシチュー はくさいとキャベツのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　エリンギ はくさい　キャベツ	パン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら バター	613 23.1 24.5	
25 (水)	むぎごはん	さばのみそに くきわかめのいためもの じゃがいものみそしる	さば　みそ かくてんぷら　あぶらあげ かつおぶし　とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	574 27.7 14.9	和食の日 （11.24） 献立
26 (木)	ごはん なっとう	ちくぜんに もやしとキャベツのすのもの	とりにく　あつあげ ツナ　なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ごぼう　こんにゃく しいたけ　たけのこ キャベツ　もやし れんこん	こめ さといも さとう	あぶら	612 26.9 17.1	5.6年生 KGG
27 (金)	むぎごはん	カレーマーボー げんきサラダ	とうふ　ぎゅうにく とりにく　ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	585 27.2 18.7	
30 (月)	ごはん	さんまのしょうがに こんぶまめ ぶたじる	さんま　だいず かくてんぷら　ぶたにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう こんぶ しらす	にんじん ねぎ	だいこん　ごぼう はくさい　こんにゃく しょうが	こめ さとう さといも	あぶら	620 24.2 22.5	

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をする場合があります。