11月　予定献立表

青ヶ島小中学校

令和8年度

日にち	曜日	献立	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう 赤 体の血や肉をつくる	黄色 力や熱のもとになる	緑 体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) 小学校	中学校
2	月	麦ご飯　千草焼き　野菜のごま和え じゃがいものみそ汁　みかん缶	○	牛乳,**たまご**,豚肉,みそ	米,おおむぎ,ひまわり油, 上白糖,じゃがいも,ごま	にんじん,干し椎茸,ほうれん草,玉ねぎ,ブロッコリー, 長ねぎ,コーン,果物	564 23.7 1.6	695 28.7 2.0
4	水	ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め わかめサラダ ほうれん草豆腐　黄桃缶	○	牛乳,わかめ,豚肉, 充てん豆腐,かつお節	米,サラダ油,三温糖, かたくり粉,ごま油,上白糖, ひまわり油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン, ほうれん草,にんにく,果物	588 22.6 1.9	726 27.3 2.4
5	木	【給食　試食会】 明日葉パン 秋鮭のブランケット ハニーサラダ 柿	○	牛乳,スキムミルク, しろさけ	強力粉,バター,上白糖, じゃがいも,薄力粉, はちみつ,オリーブ油	あしたば,にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム缶,レモン果汁,キャベツ,コーン,柿	604 28.6 2.3	747 35.1 2.9
6	金	豚丼 華風大根　ほうれん草とたまごのスープ りんご缶	○	牛乳,豚肉,**たまご**	米,しらたき,ひまわり油, 三温糖,上白糖,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,グリンピース,さやいんげん, きゅうり,大根,ほうれん草,えのき,果物	595 21.6 2.0	735 26.0 2.5
9	月	麦ご飯 鮭のみそマヨ焼き かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁 みかん缶	○	牛乳,しろさけ,みそ, 充てん豆腐,わかめ, かつお節	米,おおむぎ,上白糖, マヨネーズ,三温糖	かぼちゃ,万能ねぎ,果物	582 28.0 1.8	718 26.0 2.5
10	火	【キャロットスターの日】 ひんぎゃの塩ウインナーロール 白身魚のトマトシチュー ひじきサラダ りんご缶	○	牛乳,ウインナー, スキムミルク, メルルーサ,干しひじき	強力粉,薄力粉, バター,ごま, ひまわり油,じゃがいも, 上白糖,ごま油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, ブロッコリー,トマト缶,キャベツ,果物	638 26.6 2.0	791 32.5 2.5
11	水	麦ご飯 鶏と里芋の煮物 大豆のゆかりあえ のりのすまし汁 黄桃缶	○	牛乳,大豆, 焼きのり,鶏肉かつお節	米,おおむぎ, さといも,三温糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, きゅうり,万能ねぎ,果物	602 26.1 2.1	744 31.9 2.7
12	木	カレーうどん ポテトサラダ パイン缶	○	牛乳,ウインナー鶏肉,	うどん,ひまわり油, 三温糖,じゃがいも, マヨネーズ	かぼちゃ,玉ねぎ,にんじん,ほうれん草, 長ねぎ,きゅうり,果物	576 21.5 2.2	711 25.9 2.8
13	金	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根のゆかりあえ なめこのみそ汁 りんご	○	牛乳,ししゃも,みそ	米,かたくり粉, サラダ油,三温糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,鷹の爪, 切り干し大根,きゅうり,なめこ,長ねぎ,りんご	592 21.7 2.2	731 26.2 2.8
16	月	チャーハン 野菜のごま酢和え もやしの中華スープ バナナマフィン	○	牛乳,**たまご**,豚肉,わかめ	米,おおむぎ,ひまわり油, 上白糖,ごま,ごま油, 三温糖,薄力粉	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,ミックスベジタブル, キャベツ,**小松菜**,もやし,コーン,バナナ	622 20.9 2.1	770 25.1 2.7
17	火	【国際交流会】 セサミパン 鶏肉とトマトのスープ 大根サラダ りんごゼリー	○	牛乳,スキムミルク, 鶏肉,大豆	強力粉,バター,上白糖, ごま,じゃがいも,ひまわり油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム缶, さやいんげん,トマト缶,大根,大根葉,りんごジュース	626 26.1 2.1	776 31.9 2.7
18	水	麦ご飯 鶏のキジ焼き 小松菜のちくわあえ かぶのみそ汁 水ようかん	○	牛乳,ちくわ,鶏肉,みそ, かつお節,あずき	米,おおむぎ,グラニュー糖	にんにく,おろししょうが,**小松菜**,にんじん,かぶ,長ねぎ	608 26.7 2.0	752 32.7 2.5
19	木	【地域交流会 】 ミートソーススパゲティ カラフルサラダ コーンスープ オレンジ	○	牛乳,大豆,粉チーズ,豚肉	マカロニ・スパゲッティ, オリーブ油,バター, 上白糖,ひまわり油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶,赤ピーマン, **小松菜**,にんじん,コーン,さやいんげん,パレンシアオレンジ	598 24.6 2.4	739 29.9 3.1
20	金	ご飯 がめ煮　野菜のごま和え すまし汁 ミルクプリン	○	牛乳,みそ,鶏肉, かつお節,練乳	米,板こんにゃく,上白糖, ひまわり油,三温糖,ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん, 干し椎茸,キャベツ,**小松菜**,玉ねぎ,えのき	622 25.8 2.1	770 31.5 2.7
24	火	食パン 五目スープ マセドアンサラダ みかん缶	○	牛乳,スキムミルク,豚肉	強力粉,バター,上白糖, ひまわり油,かたくり粉, じゃがいも,マヨネーズ, 三温糖	にんじん,玉ねぎ,コーン,小松菜,しょうが, ブロッコリー,果物	598 22.9 1.9	739 27.7 2.4
25	水	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜のおかかあえ かぼちゃのみそ汁 黄桃缶	○	牛乳,**たまご**,充てん豆腐, 豚肉,かつお節,みそ	米,おおむぎ, パン粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,大根,**小松菜**,キャベツ, にんじん,西洋かぼちゃ,果物	592 24.0 1.7	731 29.2 2.2
26	木	五目ラーメン さつまいもとベーコンのマヨ炒め オレンジゼリー	○	牛乳,ベーコン,鶏肉	中華めん,さといも, さつまいも,マヨネーズ, 上白糖	ほうれん草,玉ねぎ,にんじん,大根,たけのこ,長ねぎ, さやいんげん,レモン果汁,オレンジジュース	622 25.4 2.1	770 31.0 2.7
27	金	ご飯 松風焼き わかめサラダ 海苔のみそ汁 バナナ	○	牛乳,みそ,鶏肉, **たまご**,わかめ, 焼きのり,みそ,かつお節	米,パン粉,三温糖, ごま,ごま油,上白糖	おろししょうが,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ, 干し椎茸,キャベツ,万能ねぎ,バナナ	582 24.4 2.1	718 29.7 2.7
30	月	ご飯 ホイコーロー じゃがいもの中華風ごま和え もやしの中華スープ パイン缶	○	牛乳,みそ,鶏肉	米,ひまわり油,三温糖, かたくり粉,じゃがいも, ごま油,ごま	しょうが,にんにく,キャベツ,ピーマン,にんじん,玉ねぎ,もやし,コーン,長ねぎ,果物	629 20.2 2.1	779 24.2 2.7

※　食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※　島の食材は太文字で示しています。