令和8年度11月分小学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料 赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
2(月)	あおなごはん うどん たい ラーメンじる ぶたにくとあつあげのしょうがいため りんご ていおんさっきんぎゅうにゅう BOOK MENU「うどん対ラーメン」 うどんか、ラーメンか？どちらが給食に登場するかな？	やきぶた,なると,わかめ,ぶたにく,だいず,あつあげ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,うどん	あおな,にんじん,メンマ,はくさい,**ながねぎ**,しょうが,たまねぎ,こんにゃく,りんご	599kcal 26.5g
4(水)	コッペパン チリコンカン とりにくのからあげ マカロニのペペロンチーノいため のむヨーグルト	ぶたにく,だいずミート,ミックスビーンズ,とりにく,ショルダーベーコン,のむヨーグルト	パン,さとう,こむぎこ,なたねあぶら,でんぷん,マカロニ,オリーブオイル	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,えだまめ,トマトケチャップ,トマト,しょうが,エリンギ,しめじ	643kcal 32.3g
5(木)	マーボーはくさいどん さけのてりやき りんご＆なしゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう 二十四節気・立冬(りっとう)献立	ぶたにく,とりにく,みそ,サケ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,はるさめ,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,**ながねぎ**,たまねぎ,たけのこ,はくさい,りんごゼリー,なしゼリー	636kcal 28.9g
6(金)	むぎめし あつあげのみそしる ハンバーグおろしソースがけ かむかむかいそうサラダわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ かみかみくろまめ ていおんさっきんぎゅうにゅう 11月8日はいい歯の日 いい歯の日献立	ぶたにく,あつあげ,わかめ,みそ,ハンバーグ,イカ,かいそうミックス,ちりめんじゃこ,くろまめ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,せいばく,なたねあぶら,さとう,でんぷん,ドレッシング	にんじん,こんにゃく,かぶ,こまつな,れんこん,**だいこん**,きりぼしだいこん,**キャベツ**	630kcal 30.0g
9(月)	カレーはん ぎゅうにくワンタンスープ さばのしおやき れいとうぽんかん ていおんさっきんコーヒーミルク CURRY	ツナ,ぎゅうにく,サバ,コーヒーミルク	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,ワンタン	セロリ,たまねぎ,グリンピース,トマトケチャップ,しょうが,にんじん,きくらげ,はくさい,**ながねぎ**,ぽんかん	595kcal 26.4g
10(火)	ごはん キムチのみそしる はるまき キャベツとりんごのｻﾗﾀﾞｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,えのきだけ,はくさいキムチ,もやし,にら,はるまき,**キャベツ**,**だいこん**,きゅうり,りんご	601kcal 19.6g
11(水)	マグマライス(ケチャップライス) ポーションスープ(こんさいポトフ) ようがんチキン(ﾁｷﾝのﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞやき) ベリーゼリー(いちご＆ﾗ･ﾌﾗﾝｽ) ていおんさっきんぎゅうにゅう ゲームの世界を給食で味わおう!!	とりにく,ポークハム,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,オリーブオイル,じゃがいも,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,でんぷん,いちごゼリー,ラ・フランスゼリー	たまねぎ,にんじん,トマト,トマトケチャップ,にんにく,しょうが,セロリ,ごぼう,**だいこん**	588kcal 25.8g
12(木)	ごはん コーンかきたまスープ キャベツいりつくね きんぴらごぼう ていおんさっきんぎゅうにゅう	けいらん,ぶたにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,でんぷん,さとう,ごま	にんじん,**だいこん**,きくらげ,ホールコーン,はくさい,**ながねぎ**,キャベツいりつくね,ごぼう,こんにゃく	654kcal 17.3g
13(金)	じゅうろっこくごはん にーだんごじる さといもとこうやどうふのにもの はくさいともやしのおかかしょうゆあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう くにたち農家めし	とりにく,あぶらあげ,ぶたにく,こうやどうふ,かつおぶし,ぎゅうにゅう	せいはくまい,じゅうろくざっこく,なたねあぶら,すいとんだんご,**さといも**,さとう	にんじん,**だいこん**,ごぼう,しめじ,**ながねぎ**,れんこん,はくさい,もやし,こまつな	545kcal 21.5g
16(月)	ガパオライス あさりいりはるさめスープ くしなしアメリカンドッグ・トマトケチャップ りょくちゃ	とりにく,だいずミート,だいず,あさり,フランクフルト	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,でんぷん,はるさめ,こむぎこ,ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽこ	にんにく,たまねぎ,たけのこ,あかパプリカ,**にんじん**,はくさい,もやし,しょうが,チンゲンサイ,トマトケチャップ	585kcal 21.6g

令和8年度11月分小学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料 赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
17(火)	みそラーメン イカのみりんやき わかめともやしのﾅﾑﾙちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,イカ,わかめ,ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,でんぷん,さとう,ドレッシング	にんにく,しょうが,たまねぎ,**にんじん**,メンマ,きくらげ,ホールコーン,もやし,**ながねぎ**,こだいずもやし,**だいこん**,きゅうり	629kcal 31.1g
18(水)	ごはん こんさいにこみおでん さんかくコロッケソースがけ ブロッコリーサラダしおちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう **国立駅開業100周年記念献立**	こんぶ,あげボール,ちくわ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,コロッケ,ドレッシング	ごぼう,にんじん,**だいこん**,こんにゃく,**キャベツ**,**ブロッコリー**,きゅうり	615kcal 17.7g
19(木)	トンテキどん あおさととうふのみそしる だいがくいも1～4ねん2こ5～6ねん3こ ていおんさっきんぎゅうにゅう **三重県郷土料理献立**	ぶたにく,とうふ,みそ,あおさのり,ぎゅうにゅう	せいはくまい,せいばく,なたねあぶら,さとう,でんぷん,さつまいも,みずあめ,ごま	にんにく,たまねぎ,こんにゃく,**キャベツ**,**だいこん**,はくさい,えのきだけ,**ながねぎ**	666kcal 23.0g
20(金)	ごもくいなりごはん ほうれんそうのミルクみそしる こもちししゃものいそべごまやき1～2ねん1ぽん3～6ねん2ほん ミルクポテトサラダ ていおんさっきんぎゅうにゅう **二十四節気・小雪（しょうせつ）＆フレイル予防献立** フレイル予防とは？ 年をとっても体が弱らないために今から元気な体を作ることだよ	あぶらあげ,とうふ,ぎゅうにゅう,みそ,ししゃも,あおさのり,だいず,とりにく,かつおこ,だっしふんにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,さつまいも,ごま,じゃがいも,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ごぼう,えだまめ,たけのこ,**にんじん**,たまねぎ,えのきだけ,はくさい,ほうれんそう,きゅうり	606kcal 27.5g
24(火)	ごはん じゃがいもだんごじる みそさわら だいこんそぼろに さつまきんとき ていおんさっきんぎゅうにゅう **和食の日献立**	あぶらあげ,サワラ,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,いもだんご,さとう,でんぷん,スイートポテト	**にんじん**,しめじ,**はくさい**,こんにゃく,**ながねぎ**,しょうが,**だいこん**	642kcal 28.6g
25(水)	シーフードさといもカレーライス ホキのこうそうやき あかかぶとじゃこのｻﾗﾀﾞｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ パインゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	えび,あさり,ホキ,ちりめんじゃこ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,**さといも**,さとう,こむぎこ,オリーブオイル,ドレッシング	にんにく,セロリ,たまねぎ,**にんじん**,トマトケチャップ,トマト,パセリ,**キャベツ**,**あかかぶ**,かぶ,きゅうり,パインゼリー	661kcal 25.3g
26(木)	ごはん てづくりひじきこんぶふりかけ きりぼしだいこんのみそしる シューマイ1～4ねん2こ5～6ねん3こ ポパイマカロニサラダ ていおんさっきんぎゅうにゅう **鉄分の日献立**	こんぶ,ひじき,あおさのり,かつおこ,あつあげ,わかめ,みそ,シューマイ,ツナ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,てんかす,マカロニ,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	**にんじん**,きりぼしだいこん,**キャベツ**,えだまめ,ほうれんそう,トマトケチャップ	629kcal 24.9g
27(金)	きなこあげパン アルファベットマカロニスープ シュクメルリ（とりにくのｶﾞｰﾘｯｸｸﾘｰﾑに） みかん＆みかんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	きなこ,ショルダーベーコン,とりにく,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,さとう,オリーブオイル,じゃがいも,マカロニ,さつまいも,バター,こむぎこ	セロリ,たまねぎ,**にんじん**,えだまめ,にんにく,**キャベツ**,みかん,みかんゼリー	612kcal 23.6g
30(月)	ぶどうパン ミートボールトマトシチュー ガーリックチキン カラフルこんにゃくｻﾗﾀﾞたまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ミートボール,とりにく,ぎゅうにゅう	パン,オリーブオイル,こむぎこ,なたねあぶら,バター,ドレッシング	セロリ,にんにく,たまねぎ,**にんじん**,エリンギ,**キャベツ**,トマト,トマトケチャップ,**だいこん**,こんにゃく,きゅうり	618kcal 29.0g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
月平均栄養価　エネルギー　619kcal　たんぱく質　25.3g

魚には、骨があります。

BOOK MENU　くにたち図書館・学校司書コラボ給食

10月に引き続いて、11月も本に出てくる料理や食材をイメージした献立【BOOK MENU】を提供します。

2日（月）「うどん対ラーメン」

作者の田中六大先生は、国立市第五小学校の卒業生です。

くにたち野菜使っています（太字）
長ねぎ・人参・里芋・大根・キャベツ
ブロッコリー・赤かぶ

6日（金）【いい歯の日】
24日（火）【和食の日】
国立市の公立保育園・小学校・中学校で同じ献立の給食を提供します。

ゲームの世界を給食で味わおう!!

11日（水）
『四角いブロックが集まってできている世界を自由に冒険するゲーム』をイメージした給食が登場します！！！
マグマライスや**ようがんチキン**など、食べる前からわくわくする給食です！