



令和8年度 11月分学校給食献立予定表



米子市教育委員会

日	献立名		材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)
○ 2 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 アーモンド和え お魚そうめんのすまし汁	なっとう ぶたにく かまぼこ	みそ ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ こまつな にんじん	にんにく キャベツ しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう	あぶら アーモンド
○ 4 (水)	ごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー ピーフシチュー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
5 (木)	ごはん	牛乳 焼ししゃも ゆかり和え マーボー春雨	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	ブロッコリー にんじん あかじそ なら	だいこん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら
6 (金)	ちゅうがた 大山こむぎ アップルパン	牛乳 米粉のささみカツ りっちゃんサラダ コンソメスープ	とりにく ポークハム ポークウィンナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり スイートコーン しろねぎ だいこん	だいせんこむぎアップルパン じゃがいも こめこ	あぶら
9 (月)	いい歯の日献立 ごはん	牛乳 いわしの梅煮 れんこんのマヨ和え 豚汁	いわし ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	うめ キャベツ れんこん だいこん しろねぎ ごぼう	ごはん さとう	たまごぬきマヨネーズ
10 (火)	ごはん	牛乳 回鍋肉 ブロッこんぶ ギョーザスープ	みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン なら にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ もやし しろねぎ	ごはん さとう でんぶん ギョーザのかわ(こむぎ)	あぶら ごまあぶら
11 (水)	※ 吹き寄せ 中華おこわ	牛乳 かつおフライ チンゲン菜の塩ナムル 米粉のりんごタルト	かつお とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり まいたけ ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ こめこのりんごタルト	あぶら ごまあぶら
12 (木)	ごはん	牛乳 おろしソースハンバーグ ごま和え さつまいもの味噌汁	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	ごま
○ 13 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ ハムコンソメスープ	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	トマト あおじそ にんじん パセリ ブロッコリー	しろねぎ だいこん にんにく スイートコーン たまねぎ	だいせんこむぎことうパン さとう じゃがいも	あぶら
16 (月)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 干草和え いももち汁	さば みそ ポークハム とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう あおねぎ	えのきだけ だいこん こんにゃく	ごはん さとう いももち	ごまあぶら
○ 17 (火)	ごはん	牛乳 四川豆腐 茎わかめのナムル 白湯スープ	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり しろねぎ ぶなしめじ もやし	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごま	あぶら ごまあぶら ごま
18 (水)	ごはん	牛乳 ●オムレツのミートソースかけ チキンサラダ カレースープ	たまご ぶたにく とりにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	しろねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
19 (木)	ごはん	牛乳 あじフライ 田舎和え 鳥取和牛のじゃぶ汁	あじ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ だいこん はくさい しろねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら
○ 20 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 バーベキューチック(バーベキューソースチキン) カラマリサラダ(いかのサラダ) ネイビービーンズスープ(白いんげん豆のスープ)	とりにく いか ポークハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく だいこん きゅうり たまねぎ セロリ スイートコーン えだまめ	だいせんこむぎコッペパン さとう でんぶん じゃがいも しろいんげんまめ	あぶら
24 (火)	和食の日献立 小ごはん	牛乳 はまちの甘辛 磯香和え ★弓ヶ浜味噌汁	はまち あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	はくさい しろねぎ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら
25 (水)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ バンバンジー キムチチゲ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり はくさい しろねぎ もやし えのきだけ	ごはん シューマイのかわ(こむぎ) じゃがいも	ごま ごまあぶら
26 (木)	ごはん	牛乳 鶏肉の照焼 ネギボの元氣和え のっぺい汁	とりにく やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	しろねぎ キャベツ こんにゃく だいこん	ごはん でんぶん	たまごぬきマヨネーズ
27 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 さけのポテトフレック焼 花野菜サラダ ミネストローネ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん	パセリ さやいんげん ブロッコリー にんじん トマト	だいこん スイートコーン たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	だいせんこむぎことうパン さとう じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ あぶら
30 (月)	しょう 小ごはん	牛乳 鶏肉のコロコロ唐揚げ 即席漬 ビーフンスープ	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな あおねぎ	にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ えのきだけ	ごはん ビーフン こむぎこ でんぶん	あぶら

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵アレルギー対応の料理

★印は乳アレルギー対応の料理

ごはんは星空舞(米子市産)を使用

【材料の種類は主な食品を記載】

注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。

【注意喚起】小魚・海藻類は、貝類・えび・かに等が生息している海域で採取・捕獲されています。