11 月 こんだてよていひょう

令和8年

（小学生用）
八街市学校給食センター

ひにち	ようび	しゅしょく	はしのひ	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねのもとになる	おもなざいりょうとはたらき からだのちょうしをととのえる	おもなざいりょうとはたらき ちから・ねつのもとになる	エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量
2	月	ごはん	☆	○	いかフリッター(2こ) とりだいこん ひじきサラダ　こくとうビーンズ	いか　だいず とりにく うずらたまご ハム ぎゅうにゅう チーズ ひじき あおさ	にんじん こまつな だいこん きゅうり しょうが	こめ　こめこ さとう　こくとう こむぎこ でんぷん あぶら	643 kcal 26.8 g 23.7 g 2.1 g
4	水	むぎごはん	☆	○	ハムカツ らっかじる かみかみサラダ　ラ･フランスゼリー学	とりにく あつあげ みそ ハム ぎゅうにゅう しらす かいそう	にんじん こまつな だいこん ながねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こめ　むぎ さとう パンこ ゼリー あぶら らっかせい	683 kcal 23.8 g 25.3 g 2.2 g
5	木	ミルクロール		○	ツナオムレツ チリコンカン ももヨーグルトあえ	たまご　ツナ ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ　にんにく マッシュルーム　おうとう　はくとう いんげんまめ　ひよこまめ えんどうまめ　グリンピース	パン さとう ももジャム ゼリー あぶら	684 kcal 30.2 g 23.9 g 2.8 g
		＊　いいはのひ　こんだて　＊							
6	金	ごはん	☆	○	しろみざかなカリカリフライ(3こ) やさいスープ　かむカムこんにゃく くきわかめきんぴら	たら　かまぼこ さつまあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ キャベツ えのきたけ ごぼう	こめ　こめこ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	623 kcal 32.7 g 19.3 g 2.3 g
9	月	ごはん	☆	○	とりつくね もずくのかきたまじる さけのちゃんちゃんいため	ぶたにく　とりにく さけ　かまぼこ あつあげ　みそ たまご　だいず ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ながねぎ キャベツ　にんにく しめじ　しいたけ	こめ　でんぷん　パターフレーバーオイル さとう じゃがいも こむぎこ	639 kcal 31.3 g 22.9 g 2.1 g
10	火	まるパン よこわり		○	フィレオフィッシュ　タルタルソース とりにくトマトに ジャーマンポテト	たら ベーコン とりにく ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ブロッコリー トマト　ピーマン パセリ たまねぎ　なす マッシュルーム しろいんげん にんにく　ズッキーニ	パン　パンこ さとう　じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら ノンエッグタルタルソース パターフレーバーオイル	664 kcal 30.5 g 25.5 g 2.6 g
		＊　ちばけんのたべものいっぱい！　ちさんちしょうデー　＊							
11	水	むぎごはん		○	こんさいカレー あおなピーナッツあえ おこめのムース	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん しょうが キャベツ にんにく	こめ　むぎ さつまいも さとう ムース あぶら らっかせい	652 kcal 21.6 g 20.9 g 2.2 g
		＊やちまたきょういくのひ　＊							
12	木	こくとうパン		○	ﾁｷﾝｶﾂﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ やちまたしょうがスープ やちまたやさいたっぷりサラダ	とりにく ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな あおねぎ たまねぎ　しょうが にんにく キャベツ　きゅうり りんご	パン　パンこ さつまいも はちみつ でんぷん　こむぎこ あぶら らっかせい	609 kcal 29.5 g 23.9 g 2.7 g
13	金	ごはん	☆	○	やきぎょうざ(2こ) わかめスープ プルコギ	ぶたにく とりにく とうふ ぎょうざ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ にんにく もやし　メンマ	こめ さとう ごま ごまあぶら	615 kcal 26.5 g 22.1 g 2.2 g
16	月	ごはん	☆	○	かますのしおやき とんじる おさつスティック	ぶたにく かます あつあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが	こめ さつまいも さといも さとう　はちみつ あぶら	636 kcal 24.8 g 19.0 g 1.8 g
17	火	テーブルロール	☆	○	のりしおメンチ カレーうどん ツナキャベツサラダ	ぶたにく とりにく あぶらあげ なると　ツナ ぎゅうにゅう こんぶ あおさ かんてん	にんじん こまつな たまねぎ　ながねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン　パンこ うどん さとう でんぷん あぶら	646 kcal 27.2 g 27.8 g 3.2 g
18	水	むぎごはん	☆	○	とりてん(2こ)(しょうゆ) あきのすましじる きんぴらごぼう	ぶたにく　とりにく とうふ あおのりボール さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ながねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ	こめ　むぎ なまふ　こむぎこ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	669 kcal 29.9 g 18.4 g 2.0 g
19	木	コッペパン たてわり		○	ウィンナー･トマトソース はくさいとにくだんごのクリームに やきプリンタルト	とりにく いたやがい ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい マッシュルーム にんにく　しょうが	パン さとう タルト パターフレーバーオイル あぶら	660 kcal 28.3 g 28.6 g 2.5 g
20	金	ごはん	☆	○	しらすとあおさのたまごやき しおにくじゃが かぶとベーコンいため	たまご ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう しらす あおさ	にんじん いんげん たまねぎ えだまめ にんにく　コーン しめじ　かぶ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	656 kcal 30.9 g 19.6 g 2.3 g
24	火	さつまいもパン		○	とうふナゲット(2こ) わふうきのこペンネ かぼちゃサラダ	ナゲット かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ　きゅうり にんにく　レーズン しめじ　エリンギ	パン ペンネ さつまいも メープルふうシロップ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	673 kcal 26.5 g 21.5 g 2.5 g
		＊　わしょくのひ　こんだて　＊							
25	水	むぎごはん	☆	○	おおきなにくだんご しおちゃんこなべ みかんフルーツしらたま	ぶたにく とりにく　だいず あつあげ　みそ すいぎょうざ ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ はくさい　だいこん ごぼう　みかん しょうが　しいたけ	こめ　むぎ しらたまもち パンこ ゼリー　さとう あぶら ごま ごまあぶら	659 kcal 25.5 g 18.6 g 2.2 g
26	木	しょくぱん (きなこクリーム)		○	スペイン風オムレツ ポトフ クイッティオサラダ	たまご ぶたにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう かぶは たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ　コーン	パン ビーフン じゃがいも さとう あぶら きなこクリーム	622 kcal 25.2 g 26.0 g 2.6 g
27	金	ごはん	☆	○	エビカツ いものこじる のりサラダ　アセロラゼリー学	えび たら とりにく あつあげ ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ　ながねぎ しいたけ コーン	こめ　さといも　でんぷん パンこ　こむぎこ ゼリー　さとう おじゃがもちボール あぶら ごま ごまあぶら	689 kcal 29.6 g 23.7 g 2.2 g
30	月	ごはん	☆	○	ビビンバ はるさめスープ あんにんどうふ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ もやし にんにく しいたけ メンマ	こめ はるさめ あんにんどうふ さとう あぶら ごま ごまあぶら	636 kcal 28.7 g 21.6 g 1.6 g

令和８年度から小学校の給食費は、国等の公費負担になります。

学校給食栄養摂取基準（児童8～9歳）		学校給食栄養摂取当月平均	
エネルギー	650Kcal	エネルギー	650Kcal
たんぱくしつ	21.1～32.5g	たんぱくしつ	27.8g
ししつ	14.4～21.7g	ししつ	22.7g
食塩相当量	2.0gみまん	食塩相当量	2.3g

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ 学 は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

11/8は「いいはのひ」です。
11/12は「やちまたきょういくのひ」です。
11/24は「わしょくのひ」です。