令和8年　11月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

	こんだて名			きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちょうみりょう	小学校 エネルギー	小学校 たんぱく質	小学校 ししつえんぶん	中学校 エネルギー	中学校 たんぱく質	中学校 ししつえんぶん
2 月	くろパン	ぎゅうにゅう	ビーフン チーズとコーンのサラダ	パン ビーフン あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム	にんにく　にんじん しょうが　たけのこ キャベツ　しいたけみずに ながねぎ　コーン きゅうり	しょうゆ す しお　こしょう	628 kcal 27.3 g	23.1 g 2.8 g	776 kcal 33.3 g	27.7 g 3.6 g		
4 水	ひじきごはん		のっぺいじる マヨスパゲッティサラダ	こめ　むぎ さとう　かたくりこ じゃがいも スパゲッティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき　ちくわ　ハム こうやどうふ ぶたにく あつけずり あぶらあげ	にんじん　きゅうり だいこん　グリンピース こんにゃく	しょうゆ わふうだし す　しお こしょう	668 25.0	20.9 2.2	819 30.2	25.0 2.8		
5 木	カレーライス		わかめサラダ	こめ　むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　わかめ スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり	カレールー カレーこ アップルソース しょうゆ こしょう　す	710 25.7	20.4 2.8	828 30.3	24.2 3.8		
6 金	こめこロールパン		あげじゃがいもの ケチャップに フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ　バナナ にんじん　みかんかん おうとうかん	ケチャップ ソース こしょう	804 28.1	33.3 2.3	980 33.3	40.1 2.9		
9 月	ぶどうパン		クリームスパゲッティ だいずマヨサラダ	パン　こむぎこ スパゲッティ あぶら　バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう　だいず スキムミルク　とりにく なまクリーム　ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ ほうれんそう きゅうり	コンソメ しお　こしょう ごまドレッシング	667 28.3	29.5 2.0	830 34.9	36.0 2.6		
10 火	わかめごはん		にくじゃが もやしとこまつなの ごまあえ	こめ　むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん　グリンピース こんにゃく　こまつな しょうが もやし	しょうゆ わふうだし	667 26.6	15.1 2.9	769 31.7	17.1 3.5		
11 水	おべんとうの日												
12 木	くろパン		あじナゲット やさいスープ ポテトカレーいため	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじナゲット ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ　ブロッコリー にんじん	しょうゆ コンソメ しお　こしょう カレーこ	701 26.6	28.2 2.6	856 32.0	35.0 3.2		
13 金	ごはん		さばのみそに かきたまじる きんぴらごぼう	こめ　むぎ かたくりこ さとう ごま　あぶら	ぎゅうにゅう さばのみそに たまご　ぶたにく わかめ あつけずり	ながねぎ にんじん ごぼう しらたき	しょうゆ わふうだし しお	699 30.2	24.5 2.6	784 34.0	26.6 3.1		
16 月	ホットドック	ジョア	コンソメスープ キャベツソテー	パン マカロニ さとう	ジョア(ブルーベリー味) ウインナー とりにく ベーコン	はくさい たまねぎ　キャベツ にんじん　コーン	ケチャップ ソース しお　こしょう コンソメ	608 28.0	17.9 3.4	746 34.9	24.4 4.2		
17 火	ドライカレー		キャベツとコーンの さっぱりサラダ みかん	こめ　むぎ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ハム	しょうが　みかん にんにく　キャベツ たまねぎ　コーン にんじん	カレーこ ケチャップ しょうゆ　す ソース　コンソメ しお　こしょう	726 28.5	20.1 1.9	842 34.1	23.7 2.4		
18 水	ごはん		あげかじきとだいこん のにもの キャベツのわふうサラダ	こめ　むぎ かたくりこ さとう　ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう めかじき ハム	だいこん にんじん　キャベツ こんにゃく　きゅうり	しょうゆ みりん す	735 29.8	26.8 2.2	869 35.9	32.2 2.8		
19 木	ソフトフランスパン		ポークシチュー フルーツミックス	パン あぶら じゃがいも こむぎこ　バター	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてんかん	にんにく　バナナ にんじん　みかんかん たまねぎ　おうとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	745 27.1	23.1 2.3	900 32.2	27.3 3.0		
20 金	くろパン		きつねうどん ごもくにまめ	パン うどん さとう	ぎゅうにゅう　だいず さつまあげ　ぶたにく あぶらあげ　こんぶ あつけずり	にんじん ながねぎ こまつな こんにゃく	しょうゆ わふうだし	592 29.2	19.3 2.4	718 35.7	22.4 2.9		
24 火	ごはん		あんかけハンバーグ とんじる	こめ　むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく　みそ とうふ	たまねぎ　ながねぎ にんじん　ごぼう えのきたけ だいこん　こんにゃく	わふうだし しょうゆ	693 27.5	18.7 2.2	770 30.5	19.9 2.7		
25 水	きなこあげパン		ほうれんそうソテー みそワンタンスープ	パン あぶら　さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン　みそ ぶたにく	コーン　ほうれんそう にんにく　もやし しょうが　にんじん はくさい　ながねぎ	しお　こしょう ちゅうかスープ	713 25.3	27.9 3.0	911 31.6	34.5 3.7		
26 木	ごもくごはん		オムレツ さつまじる	こめ　むぎ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう　なまあげ オムレツ　みそ あぶらあげ　ぶたにく あつけずり	にんじん たけのこ　しいたけみずに だいこん　こんにゃく ながねぎ	ケチャップ ソース しょうゆ わふうだし	718 26.5	24.2 2.6	816 30.8	26.6 3.1		
27 金	ゆでめん		にくみそあん わかめのすのもの	ゆでめん ごまあぶら さとう　ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ　わかめ	にんにく しょうが　にら ながねぎ　しいたけみずに にんじん　きゅうり	しょうゆ トーバンジャン す	654 27.4	16.4 3.2	744 31.8	18.7 4.1		
30 月	ソフトフランスパン		さつまいもシチュー ツナマヨサラダ	パン　あぶら さつまいも こむぎこ　バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく　ツナ スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん　きゅうり キャベツ	コンソメ しお　こしょう ごまドレッシング	764 27.7	29.8 2.4	922 33.0	35.6 2.8		
							一日あたりの平均	665 26.4	22.5 2.4	790 31.4	26.6 3.0		
							基準値	650 26.8	18.1 1.9	830 34.4	23.1 2.5		

食物アレルギー対応給食に関する詳細献立表及び使用食材原材料表を掲載します。

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。