[11 月 献 立 表]

2026年 11月

呉市立安浦中学校

日	献立	赤：体をつくるもとになる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑：体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ類・果物	黄：エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 月	ごはん 牛乳 手作りシシバーグ ひじきの炒め煮 かきたま汁	猪肉 豆腐 大豆 卵 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう れんこん えのきたけ	米 パン粉 こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん	油	709 33
4 水	ごはん 牛乳 ツナのお好み焼き もずく汁	ツナ 卵 かつお節 豆腐	牛乳 チーズ 青のり もずく	ねぎ にんじん	きゃべつ とうもろこし 白菜キムチ 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 やまいも 小麦粉	油	629 29
5 木	鮭のガリバタごはん 牛乳 キムチラーメン 大根サラダ	鮭 豚肉 みそ ツナ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく とうもろこし 玉ねぎ しめじ 白菜 白菜キムチ きゅうり 大根	米 中華麺 三温糖	バター ごま 油 ごま油	723 32
6 金	総合文化行事のため、給食はありません。							
9 月	ハヤシシライス 牛乳 ホットサラダ	猪肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ とうもろこし 枝豆	米 じゃがいも	油	750 24
10 火	豚玉どんぶり 牛乳 納豆和え 豆腐ドーナツ	豚肉 卵 凍り豆腐 納豆 豆腐	牛乳 ちりめんいりこ のり	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ きゃべつ	米 三温糖 ホットケーキミックス	油	805 36
11 水	わかめごはん 牛乳 鮭のホイル焼き 豚汁 クリーム大福	鮭 豚肉 生揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 大根 ごぼう しめじ	米 さつまいも こんにゃく クリーム大福	マヨネーズ	807 33
12 木	**3年生のみ、6時間授業のため弁当を持参してください。**職員出張のため、給食はありません。							
13 金	パン いちごジャム 牛乳 じゃがいものチーズ煮 元気サラダ	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 チーズ 昆布	にんじん ミニトマト	玉ねぎ とうもろこし きゃべつ きゅうり	パン じゃがいも 三温糖	バター 油	685 27
16 月	ビビンバ 牛乳 おこめんスープ	牛肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しめじ えのきたけ にんにく もやし 白菜 玉ねぎ 干ししいたけ	米 三温糖 おこめん	ごま ごま油 油	704 26
17 火	**★おいしい！広島事業★** ごはん 牛乳 広島天然真鯛のレモンソース 添え野菜 11月のみそ汁	広島天然真鯛 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ	小松菜 にんじん ねぎ	レモン きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 切干大根	米 でんぷん 三温糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	737 29
18 水	期末試験のため、給食はありません。							
19 木	期末試験のため、給食はありません。							
20 金	**3年生のみ、6時間授業のため弁当を持参してください。**期末試験のため、給食はありません。							
24 火	ごはん 牛乳 ホキの黄金焼き スパイシーポテトビーンズ 沢煮椀	ホキ 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ 油	756 33
25 水	ごはん 牛乳 豚肉の三色和え 里芋のもちもちだんご汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが とうもろこし 大根 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぷん 三温糖 里芋 こんにゃく	油	714 31
26 木	ぼたんカレー 牛乳 ひじきとれんこんのサラダ 手作りスイートポテト	猪肉 うずら卵 レンズ豆 ツナ 卵	牛乳 ひじき 生クリーム	にんじん	玉ねぎ れんこん きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 さつまいも	油 マヨネーズ ごま バター	871 28
27 金	フレンチトースト 牛乳 お豆のポトフ フルーツポンチ	卵 鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	きゃべつ 玉ねぎ しめじ パイン もも みかん りんご バナナ	パン 三温糖 はちみつ じゃがいも ゼリー	バター 油	643 27
30 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬け 白玉汁	さば みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	しょうが きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しめじ 白菜	米 三温糖 白玉もち	ごま油 ごま	713 31

＊物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

【給食費】 300円×14日＝4200円

※学校給食費無料化事業により，**無料となります。**（なお、無料期間は10月～12月で