

令和8年　11月　学校給食献立表

♥自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校8年
2	月	ごはん					米			678	881
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ				砂糖　でんぷん		しょうゆ　赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース		
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ　酢	25.3	31.8
		チンゲンサイのスープ	焼き豚 (乳・鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	たけのこ　たまねぎ はくさい		なたね油	ガラスープ　中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ		
		みかん				みかん					
4	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			625	821
		牛乳		牛乳							
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ　牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	なたね油 オリーブ油 バター	白ワイン　チキンコンソメ スープストック ビーフコンソメ ポタージュ粉末		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢　しょうゆ	25.3	32.4
		オレンジ				オレンジ					
5	木	ごはん					米			683	893
		牛乳		牛乳							
		エビカツ	エビカツ					なたね油			
		ポテトと野菜のサラダ *エッグフリーマヨネーズ*			にんじん	たまねぎ　コーン きゅうり	じゃがいも マカロニ	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	23.5	30.3
		かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ		
6	金	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく しょうが	米　麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース	636	841
		牛乳		牛乳							
		海そうごまドレッシングサラダ		海そう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま　ごま油 なたね油	酢　しょうゆ	24.3	30.5
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
9	月	ごはん					米			634	821
		牛乳		牛乳							
		豚肉とだいこんの煮物	豚肉　厚揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが　だいこん しめじ	砂糖	なたね油	酒　こんぶ風味調味料 しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)		
		ポン酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ　ポン酢	28.9	35.2
		なっとう(小学校・中学校)	なっとう								
10	火	ごはん					米			613	802
		牛乳		牛乳							
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ　酒　みりん		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ　ポン酢	28.2	34.8
		じゃがいものみそ汁	油揚げ　豆腐 みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
11	水	ミルクパン					ミルクパン			602	796
		牛乳		牛乳							
		チキンソテーパセリマスタード	鶏肉		パセリ			オリーブ油	からし　チキンコンソメ 白ワイン		
		コールスローサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢　しょうゆ		
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	はくさい　きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒　ガラスープ　しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ	30.3	40.1
		みかん				みかん					
		角チーズ(中学校)		チーズ							
12	木	親子どんぶり	鶏肉 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん　ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米　麦 でんぷん	なたね油	酒　しょうゆ　みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	592	775
		牛乳		牛乳							
		ごまじゃこサラダ		ちりめん	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	なたね油 ごま油　ごま	しょうゆ　酢　ポン酢	25.3	31.9
		オレンジ				オレンジ					
13	金	ごはん					米			643	846
		牛乳		牛乳							
		揚げ鮭の香りソースかけ	鮭		ねぎ	しょうが	でんぷん　米粉 砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん 酢		
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢　しょうゆ	27.2	33.8
		野菜70ｇのみそ汁	油揚げ　豆腐 みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)		

ベジチャレデー

11日(水)「チキンソテーパセリマスタード」が登場

11月ベジチャレ強化月間チラシ「ベジチャレ推進中」
にレシピが掲載されます。ぜひご家庭でも作ってみてください！



給食センターホームページにこどもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。



令和8年　11月　学校給食献立表

♥自分でできるよ　かしこい食事　東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

かみかみデー

おめでとう給食

ふるさと給食

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに体の組織をつくる(赤) 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーとなる(黄) 6群 油脂・種実	調味料ほか	栄養価 小学校4年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養価 中学校8年 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16	月	わかめごはん		わかめ			米			594	794
		牛乳		牛乳							
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐　豚肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ	じゃがいも 砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)	28	35.7
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん こまつな	もやし			しょうゆ　ポン酢		
17	火	ごはん					米			627	799
		牛乳		牛乳							
		焼きししゃも		ししゃも							
		切干大根の煮物	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油	しょうゆ　みりん こんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)	25.6	30.5
		豚汁	豚肉　豆腐 油揚げ　みそ		にんじん　**ねぎ**	もやし　たまねぎ ごぼう		なたね油	酒　煮干し(だし)		
		みかん				みかん					
18	水	コッペパン					パン			611	806
		牛乳		牛乳							
		さつまいもときのこのクリームシチュー	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ　牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも でんぷん　小麦粉	なたね油 バター	白ワイン　ポタージュ粉末 チキンコンソメ スープストック		
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ　酢	25.4	32.8
		りんご				りんご					
19	木	ごはん					米			640	812
		牛乳		牛乳							
		白身魚のフライ *タルタルソース*	白身魚のフライ					なたね油	タルタルソース		
		カラフルサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん 黄ピーマン	キャベツ　きゅうり レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢　しょうゆ	22.5	26.1
		春雨のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん　ねぎ	はくさい　たけのこ たまねぎ きくらげ	はるさめ	なたね油	ガラスープ　しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料		
20	金	チキンのカレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉　白ワイン	611	782
		牛乳		牛乳							
		パスタ入り野菜のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	セロリ　たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	なたね油	ガラスープ　チキンコンソメ スープストック しょうゆ		
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん **パセリ**	きゅうり　たまねぎ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢	21	26.8
		プリンタルト(小学校・中学校)					プリンタルト				
24	火	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん　**ねぎ**	しょうが　たまねぎ たけのこ きくらげ　はくさい	米　麦 でんぷん	なたね油	しょうゆ　酒　チキンコンソメ 中華風調味料	649	861
		牛乳		牛乳							
		もやしの中華サラダ			にんじん	もやし　キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 なたね油　ごま	酢　しょうゆ とうがらし	21.3	27
		だいがくいも					さつまいも 砂糖　みずあめ	なたね油	しょうゆ　みりん　酢		
25	水	コッペパン					パン			616	797
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	大豆　豚肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん　トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン　トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり　キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	しょうゆ	26.8	35.1
		りんご				りんご					
		マーマレード					ジャム				
26	木	ごはん					米			589	781
		牛乳		牛乳							
		さばのみそ煮	さばのみそ煮								
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ　ポン酢	28.2	37
		かきたま汁	鶏卵　豆腐 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし)　けずりぶし(だし) しょうゆ		
27	金	ひじきごはん	鶏肉　油揚げ	ひじき	にんじん	干ししいたけ	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料　酒 こんぶ(だし)　みりん	656	862
		牛乳		牛乳							
		パセリとさつまいものかき揚げ			パセリ	たまねぎ	さつまいも てんぷら粉	なたね油			
		しっぽくうどん汁	豚肉　油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		にんじん　ねぎ	ごぼう だいこん	うどん	なたね油	酒　こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ　みりん	23.1	29.8
		みかん				みかん					
30	月	ごはん					米			594	788
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき　砂糖	なたね油	酒　しょうゆ　みりん けずりぶし(だし)	22.6	28.5
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ		

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
※都合により、献立は変更することがあります。
※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。　東かがわ市　→　教育委員会　→　給食センター

東かがわ市産

