令和8年11月　学校給食予定献立表 B班

津市中央学校給食センター

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
2	月	麦飯　牛乳 ユーリンチー　小松菜のナムル 中華野菜スープ	鶏肉　豚肉	牛乳	小松菜　にんじん	にんにく しょうが 根深ねぎ　もやし 玉ねぎ　キャベツ	米　大麦　でん粉 さとう	ごま油　植物油	775	29.7
4	水	麦飯　牛乳 肉じゃが　納豆みそ ほうれん草のごまあえ	豚肉　納豆　赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	干ししいたけ こんにゃく 玉ねぎ　もやし	米　大麦　さとう じゃがいも	植物油　ごま	745	29.2
5	木	黒糖パン　牛乳 いかフライ　キャベツのオリーブオイルあえ カレー風味スープ	いか　ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ　玉ねぎ しめじ	黒糖パン　小麦粉 パン粉 じゃがいも	植物油 オリーブ油	725	34.2
6	金	麦飯　牛乳 さばの生姜煮　豚汁 チンゲン菜のしそあえ	さば　赤みそ　豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん　ねぎ チンゲン菜 しそ粉	しょうが　玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米　大麦　さとう		790	38.2
9	月	ビビンバ　牛乳 ワンタンの皮入りスープ ヨーグルト	豚肉　赤みそ　鶏肉	牛乳　ヨーグルト	ねぎ　小松菜 にんじん	しょうが　にんにく しめじ　まこもたけ もやし　干ししいたけ 玉ねぎ	米　大麦　さとう ワンタンの皮	植物油　ごま油 ごま	746	29.8
10	火	麦飯　牛乳 八宝菜 大学芋	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	米　大麦　さとう でん粉 さつまいも	植物油 黒ごま	858	25.7
11	水	麦飯　牛乳 鰆の梅だれかけ　切干大根のうま煮 白菜の塩昆布あえ	さわら　油揚げ さつまあげ	牛乳　塩昆布	にんじん	ねりうめ　切干大根 干ししいたけ こんにゃく 白菜	米　大麦　さとう でん粉	植物油	726	32.2
12	木	減量米粉入りパン　牛乳 焼きそば　小魚入りフライビーンズ みかん	豚肉 かつお節削り 大豆	牛乳　小魚	にんじん	にんにく しょうが　玉ねぎ もやし　キャベツ みかん	米粉入りパン 中華めん　でん粉 さとう	ごま油　植物油	794	32.8
13	金	麦飯　牛乳 鮭の香味ソースかけ 豆乳みそ汁　小松菜のごまあえ	さけ　豆腐 合わせみそ　豆乳	牛乳	ねぎ　にんじん 小松菜	しょうが にんにく だいこん　ごぼう もやし	米　大麦　米粉 さとう　でん粉 さつまいも	植物油　ごま	757	36.8
16	月	麦飯　牛乳 高野豆腐のたまごとじ 小松菜と切干し大根の和え物	鶏肉　高野豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん　ねぎ 小松菜	干ししいたけ 玉ねぎ こんにゃく 切干大根	米　大麦 じゃがいも さとう	植物油　ごま	734	30.5
17	火	麦飯　牛乳 鰆の一味焼き　おからの炒り煮 ほうれん草のおかかあえ	さわら おから かつお節削り	牛乳	にんじん　ねぎ ほうれん草	ごぼう 干ししいたけ もやし	米　大麦　さとう	植物油	707	32.7
18	水	麦飯　牛乳 津ギョウザ　ごまキャベツ 春雨スープ	豚肉	牛乳	にら　にんじん ねぎ	玉ねぎ　にんにく しょうが キャベツ　もやし	米　大麦 ぎょうざの皮 でん粉　はるさめ	ごま油　植物油 ごま	750	25.4
19	木	米粉入りパン　牛乳 まぐろのソースからめ フレンチサラダ　トマトクリームスープ	まぐろ　ベーコン	牛乳　脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん トマト煮	しょうが キャベツ　玉ねぎ しめじ	米粉入りパン でん粉　さとう じゃがいも	植物油　ごま オリーブ油	823	41.0
20	金	吹き寄せごはん　牛乳 焼きししゃも　金時豆の甘煮 みそ汁	鶏肉　金時豆 厚揚げ 合わせみそ	牛乳　ししゃも	にんじん　小松菜 ねぎ	干ししいたけ しめじ　玉ねぎ	さとう　米　大麦	植物油　くり	730	32.0
24	火	減量麦飯　牛乳 みそ煮込みうどん キャベツのあえもの　ツナふりかけ	鶏肉　油揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳	にんじん　小松菜	玉ねぎ　根深ねぎ キャベツ	米　大麦　さとう うどん	植物油　ごま	725	27.0
25	水	麦飯　牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	豚肉　赤みそ　豆腐	牛乳	にんじん　ねぎ	にんにく しょうが　玉ねぎ キャベツ　もやし	米　大麦　さとう でん粉　はるさめ	植物油　ごま油	742	30.6
26	木	ロールパン　牛乳 きのこのチャウダー 花野菜のドレッシングサラダ りんごジャム	鶏肉	牛乳　脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　しめじ エリンギ キャベツ	ロールパン じゃがいも コーンスターチ りんごジャム	植物油　バター マヨネーズ風 ドレッシング	708	28.7
27	金	麦飯　牛乳 鯖のシュンユイ スーミータン（コーン卵スープ） 大根の中華サラダ	さば　豆腐　鶏卵	牛乳	ねぎ　にんじん	しょうが　玉ねぎ クリームコーン コーン　だいこん	米　大麦　でん粉 さとう	植物油　ごま油 ごま	900	34.7
30	月	麦飯　牛乳 里芋とがんもどきのそぼろ煮 小松菜のあえもの　昆布佃煮	鶏肉　がんもどき かつお節削り	牛乳　塩昆布	にんじん　小松菜	こんにゃく 干ししいたけ れんこん　玉ねぎ もやし	米　大麦　さといも さとう	植物油　ごま	756	27.7

＜今月の旬の食材＞　ブロッコリー



旬の時期のブロッコリーは、甘味が増し、苦みが少なくなり、栄養価も高くなります。
津市で栽培されたものを使う予定です♪

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。