令和8年 11月分学校給食献立表

A群

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい もえてねつやちからをだす（きいろのたべもの）	からだをつくる（あかのたべもの）	からだのちょうしをととのえる（みどりのたべもの）	そのた	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			616	19.6
		かぼちゃフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ			
		あかじそあえ			はくさい キャベツ あかじそこ			
		だいこんのそぼろに	あぶら さといも さとう でんぷん	とりひきにく さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ	さけ しょうゆ みりん		
4	水	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			602	21.5
		コロッケのミートソースがけ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぶたひきにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	こしょう ケチャップ ソース		
		マカロニスープ	マカロニ	ウインナー	キャベツ にんじん えだまめ	ブイヨン しお こしょう		
5	木	ごはん　はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			607	21.2
		にしんのにつけ	さとう	にしん		しょうゆ		
		だいこんのあまずあえ	さとう		だいこん にんじん	しょうゆ す しお		
		ひじきまめのカレーふうみ	あぶら さとう	ぶたひきにく だいず ひじき	しょうが にんじん たまねぎ れんこん ピーマン コーン	さけ しょうゆ カレーこ		
6	金	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			615	28.4
		ハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ		
		キャロットラペ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん パセリ			
		はくさいスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい	ブイヨン しお こしょう さけ		
		チョコジャム	ジャム					
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			630	20.0
		メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ			
		のりあえ		のり	はくさい にんじん	しょうゆ		
		ひっつみ	しらたまこ こむぎこ	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	みりん しょうゆ しお		
		ふりかけ		ふりかけ				
10	火	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう わかめ			620	21.6
		アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		ソース		
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	やきぶた	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	とりだし しお こしょう		
11	水	こがたこくとうパン　ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			636	25.5
		カレーうどん	うどん あぶら カレールウ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	カレーこ うすくちしょうゆ		
		チキンサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ コーン にんじん			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			651	26.5
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐしみ	もやし こまつな			
		むらさきいもチップス	さつまいも さとう あぶら					
13	金	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			619	25.6
		しろみざかなのノルウェーふう	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	たら		ケチャップ ソース		
		ごまマヨキャベツ	ごま マヨネーズ		キャベツ			
		ビーフンスープ	ビーフン	やきぶた	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	とりだし しお こしょう		
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			638	20.5
		チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	カレーこ ソース ケチャップ		
		コーンサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん コーン			
		りんご			りんご			
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			603	23.3
		ひじきそぼろ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたひきにく ひきわりだいず ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン	さけ しょうゆ		
		あつあげのみそしる		あつあげ あわせみそ	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ			
		チーズ		チーズ				
18	水	あげパン　ぎゅうにゅう	パン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう きなこ		シナモン	603	26.5
		ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース	ケチャップ ブイヨン ソース		
		だいこんサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	だいこん にんじん			
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			599	23.8
		なっとうみそ	あぶら さとう	**なっとう** とりひきにく まめみそ	こまつな	さけ しょうゆ		
		たまごやき	さとう	たまご				
		そうめんじる	そうめん	あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	こんぶだし うすくちしょうゆ		
20	金	たちうおフライサンド(パン	パン				610	23.3
		たちうおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	たちうお				
		ゆでキャベツ　オーロラソース)	マヨネーズ		キャベツ	ケチャップ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		あきのみのりのミルクポトフ	さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	ブイヨン こしょう		
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			593	25.3
		いわしのうめに	さとう	いわし	うめ	しょうゆ		
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ	しょうゆ		
		ぶたじる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく ねぎ			
		あじつけのり		**あじつけのり**				
25	水	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			613	27.1
		ケーニヒスベルガークロプセ	じゃがいも ベシャメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しょうが パセリ レモンかじゅう	ブイヨン		
		アイントプフ	あぶら レンズまめ	ウインナー	セロリ キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ	ブイヨン しお こしょう		
		いちごジャム	ジャム					
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			632	27.5
		いかのレモンふうみあげ	でんぷん あぶら さとう	いか	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ		
		ツナマヨキャベツ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ			
		けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお みりん		
27	金	こがたパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			629	22.9
		きのこスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	とりにく しおこんぶ	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギみずに ねぎ パセリ	しょうゆ ブイヨン こしょう		
		こんさいチップス	でんぷん あぶら さとう	こざかな	れんこん ごぼう	しょうゆ		
		みかん			みかん			
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			648	23.8
		さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	さけ しょうゆ みりん		
		こまつなのごまこんぶあえ	ごま	しおこんぶ	こまつな キャベツ			
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ まめみそ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ			

令和8年 11月分学校給食献立表

B群

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

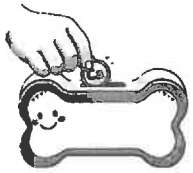
ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい もえてねつやちからをだす（きいろのたべもの）	からだをつくる（あかのたべもの）	からだのちょうしをととのえる（みどりのたべもの）	そのた	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
2	月	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			680	23.7
		しろみざかなのノルウェーふう	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	たら		ケチャップ ソース		
		ごまマヨキャベツ	ごま マヨネーズ		キャベツ			
		ビーフンスープ	ビーフン	やきぶた	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	とりだし しお こしょう		
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			616	19.6
		かぼちゃフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ			
		あかじそあえ			はくさい キャベツ あかじそこ			
		だいこんのそぼろに	あぶら さといも さとう でんぷん	とりひきにく さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ	さけ しょうゆ みりん		
5	木	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			613	27.1
		ケーニヒスベルガークロプセ	じゃがいも ベシャメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しょうが パセリ レモンかじゅう	ブイヨン		
		アイントプフ	あぶら レンズまめ	ウインナー	セロリ キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ	ブイヨン しお こしょう		
		いちごジャム	ジャム					
6	金	ごはん　はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			607	21.2
		にしんのにつけ	さとう	にしん		しょうゆ		
		だいこんのあまずあえ	さとう		だいこん にんじん	しょうゆ す しお		
		ひじきまめのカレーふうみ	あぶら さとう	ぶたひきにく だいず ひじき	しょうが にんじん たまねぎ れんこん ピーマン コーン	さけ しょうゆ カレーこ		
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			648	23.8
		さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	さけ しょうゆ みりん		
		こまつなのごまこんぶあえ	ごま	しおこんぶ	こまつな キャベツ			
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ まめみそ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ			
10	火	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			602	21.5
		コロッケのミートソースがけ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぶたひきにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	こしょう ケチャップ ソース		
		マカロニスープ	マカロニ	ウインナー	キャベツ にんじん えだまめ	ブイヨン しお こしょう		
11	水	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう わかめ			620	21.6
		アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		ソース		
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	やきぶた	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	とりだし しお こしょう		
12	木	こがたこくとうパン　ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			636	25.5
		カレーうどん	うどん あぶら カレールウ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	カレーこ うすくちしょうゆ		
		チキンサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ コーン にんじん			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
13	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			599	23.8
		なっとうみそ	あぶら さとう	なっとう とりひきにく まめみそ	こまつな	さけ しょうゆ		
		たまごやき	さとう	たまご				
		そうめんじる	そうめん	あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	こんぶだし うすくちしょうゆ		
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			630	20.0
		メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ			
		のりあえ		のり	はくさい にんじん	しょうゆ		
		ひっつみ	しらたまこ こむぎこ	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	みりん しょうゆ しお		
		ふりかけ		ふりかけ				
17	火	あげパン　ぎゅうにゅう	パン あぶら ぶどうとう	ぎゅうにゅう きなこ		シナモン	603	26.5
		ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース	ケチャップ ブイヨン ソース		
		だいこんサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	だいこん にんじん			
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			593	25.3
		いわしのうめに	さとう	いわし	うめ	しょうゆ		
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ	しょうゆ		
		ぶたじる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こんにゃく ねぎ			
		あじつけのり		あじつけのり				
19	木	こがたパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			629	22.9
		きのこスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	とりにく しおこんぶ	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギみずに ねぎ パセリ	しょうゆ ブイヨン こしょう		
		こんさいチップス	でんぷん あぶら さとう	こざかな	れんこん ごぼう	しょうゆ		
		みかん			みかん			
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			651	26.5
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐしみ	もやし こまつな			
		むらさきいもチップス	さつまいも さとう あぶら					
24	火	たちうおフライサンド(パン	パン				610	23.3
		たちうおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	たちうお				
		ゆでキャベツ　オーロラソース)	マヨネーズ		キャベツ	ケチャップ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		あきのみのりのミルクポトフ	さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	ブイヨン こしょう		
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			603	23.3
		ひじきそぼろ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたひきにく ひきわりだいず ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン	さけ しょうゆ		
		あつあげのみそしる		あつあげ あわせみそ	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ			
		チーズ		チーズ				
26	木	パン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			615	28.4
		ハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ		
		キャロットラペ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん パセリ			
		はくさいスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい	ブイヨン しお こしょう さけ		
		チョコジャム	ジャム					
27	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			632	27.5
		いかのレモンふうみあげ	でんぷん あぶら さとう	いか	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ		
		ツナマヨキャベツ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ			
		けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお みりん		
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			638	20.5
		チキンカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	カレーこ ソース ケチャップ		
		コーンサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん コーン			
		りんご			りんご			



11月 給食だより

わたしたちは食べることで、食べものを消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べものによって含まれる栄養素の種類や量はちがうため、さまざまな食べものをバランスよくとることが大切です。特にカルシウムは、丈夫な歯や骨をつくるために必要な栄養素で、今は骨の成長にとても大切な時期です。給食だけでなく家でもしっかりカルシウムをとるようにしましょう。





＼骨コツためよう／

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で急増し、20歳前後にピークになります。そのため、今からカルシウムをしっかりとって、骨密度を高めましょう。



















家でも牛乳を飲もう！

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果がでています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

＼しっかり のモ～／



★☆ ちょこっと工夫でカルシウム貯金 ★☆

- 毎食、小さじ1のごまを料理にふりかける
- しらすごはん
- チーズしらすのせトースト
- おやつの飲みものをホットミルクやココアにする
- みそしるの具（豆腐、小松菜、切干大根）

まごわやさしい献立 まめ、ごま、わかめ（海藻類）、野菜、魚や小魚、しいたけ（きのこ類）、いもを使った献立です。

☆30日（献立表A群）、9日（献立表B群）…

ごはん、牛乳、さばのしょうが煮、こまつなのごま昆布和え、さつまいものみそ汁

骨コツメニュー 骨を強くする「カルシウム」が多くとれる料理です。

☆17日（献立表A群）、25日（献立表B群）…**ひじきそぼろ、厚揚げのみそ汁、チーズ**

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ 桑名市や三重県でとれる食材を使った料理です。

☆19日（献立表A群）、13日（献立表B群）・・・桑名市で作られた「**納豆**」を使った「**納豆みそ**」です。

☆24日（献立表A群）、18日（献立表B群）・・・三重県産の「**味付けのり**」です。

ワールドランチ

☆25日（献立表A群）、5日（献立表B群）・・・ドイツ料理の「**ケーニヒスベルガークロプセ、アイントプフ**」です。

統一メニューについて　桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は　　の部分です。