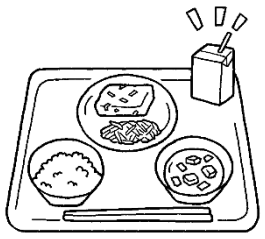
令和8年　11月学校給食献立表

桑名市教育委員会

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

長島学校給食献立作成委員会

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)	たんぱく質(g)
2	月	きなこあげパン　ぎゅうにゅう	ミルクパン　ぶどうとう　あぶら	きなこ　ぎゅうにゅう				
		ミートボールのトマトに	じゃがいも　でんぷん　あぶら　さとう	とりにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　トマトピューレ	あかワイン　コンソメ　ケチャップ	643	22.6
		マカロニサラダ	マカロニ　マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ　にんじん　きゅうり			
4	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		ひじきそぼろ	あぶら　さとう　でんぷん	とりひきにく　たまご　ひきわりだいず　ひじき	しょうが　たまねぎ　にんじん　えだまめ	さけ　しょうゆ　みりん	649	27.0
		たぬきじる	さといも　ごまあぶら	あつあげ　わかめ　みそ	だいこん　にんじん　こんにゃく　しめじ			
		りんごヨーグルト		ヨーグルト				
5	木	たちうおフライサンド（ミルクパン	ミルクパン					
		たちうおフライ　ゆでキャベツ	パンこ　こむぎこ　あぶら	たちうお	キャベツ			
		タルタルソース）	タルタルソース				655	26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		チキンスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　えだまめ　パセリ	コンソメ　しお　こしょう		
6	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		ぶたキムチ	さとう　ごま　ごまあぶら　あぶら	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　キャベツ　にら　キムチ	ちゅうかスープ　さけ　しょうゆ　さけ	600	24.2
		ビーフンスープ	ビーフン	やきぶた	にんじん　もやし　チンゲンサイ　ねぎ	とりだし　しお　こしょう		
		オレンジ			オレンジ			
9	月	ミルクパン　ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ	さとう　でんぷん	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	にんじん　キャベツ　パセリ		689	28.4
		とうにゅうスープ	じゃがいも	ウインナー　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　えだまめ	コンソメ　しお　こしょう		
		チョコジャム	ジャム					
10	火	わかめごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	わかめ　ぎゅうにゅう				
		あじフライ	こむぎこ　パンこ　あぶら	あじ		ソース		
		のりあえ		のり	はくさい　にんじん	しょうゆ	627	24.7
		ひっつみ	こむぎこ　でんぷん	とりにく	だいこん　にんじん　ごぼう　ほししいたけ　ねぎ	うすくちしょうゆ　みりん　しお		
11	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		ビーンズカレー	じゃがいも　ひよこまめ　うずらまめ あかいんげんまめ　しろいんげんまめ あおえんどうまめ　カレールウ　あぶら	ぶたにく　だいず	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　こまつな	ソース　ケチャップ カレーこ　あかワイン	683	27.4
	こつコツ	ブロッコリーとチーズのサラダ	ドレッシング	チーズ	ブロッコリー　コーン			
		こざかなチップス	ごま　さとう	こざかな				
12	木	ツイストパン　ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう				
		やきそば	ちゅうかめん　あぶら	ぶたにく　いか　ちくわ　かつおぶし　あおのり	キャベツ　たまねぎ　にんじん	しお　こしょう　やきそばソース　ソース	622	28.1
		あげしゅうまい	こむぎこ　パンこ　でんぷん　あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
		かいそうサラダ	ドレッシング	かいそう　とりにくほぐしみ	もやし　きゅうり　コーン			
13	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		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	606	28.2
	地場物	ぶたじる	さといも	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　えのきたけ　こんにゃく　ねぎ			
		あじつけのり		**あじつけのり**				
16	月	ミルクパン　ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう				
		ケーニヒスベルガークロプセ （にくだんごとじゃがいものレモンホワイトソースがけ）	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　レモンかじゅう　パセリ	コンソメ	664	28.1
		アイントプフ（まめのトマトスープ）	レンズまめ　あぶら	ウインナー	たまねぎ　にんじん　キャベツ　セロリ　えだまめ　トマトピューレ	コンソメ　しお　こしょう		
		いちごジャム	ジャム					
17	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		チヂミ	こめこ　じゃがいも　でんぷん　あぶら	とうふ　おから	にんじん　たまねぎ　にら			
		チャプチェ	はるさめ　ごまあぶら　さとう　ごま	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン　あかピーマン　ほししいたけ	さけ　しょうゆ　ちゅうかスープ	665	18.5
		かいせんワンタンスープ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう	ぎょにく　とうふ	にんじん　はくさい　もやし　ねぎ　キャベツ　たまねぎ	とりだし　しお　こしょう		
18	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		なっとうみそ	さとう　あぶら	**なっとう**　とりひきにく　みそ	こまつな	さけ　しょうゆ	603	25.4
	地場物	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		
19	木	クロワッサン　ぎゅうにゅう	クロワッサン	ぎゅうにゅう				
		ペンネアラビアータ	ペンネ　あぶら　さとう	ウインナー　ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ トマト　トマトピューレ　バジル	コンソメ　チリパウダー　しお ソース　ケチャップ　こしょう	698	22.6
		サイダーポンチ	ゼリー　サイダー		おうとう　みかん　パイナップル			
20	金	むぎごはん　はっこうにゅう	こめ　むぎ	はっこうにゅう				
		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	633	23.8
		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　たまねぎ　にんじん　れんこん　ピーマン　コーン	しょうゆ　さけ　カレーこ		
24	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ　みりん　さけ		
		こまつなのごまこんぶあえ	ごま	しおこんぶ	キャベツ　こまつな		686	26.7
	まごわやさしい	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ　あぶらあげ　みそ	はくさい　にんじん　えのきたけ　ねぎ			
25	水	しぐれごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう　あさりしぐれ		しょうゆ		
		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			キャベツ　はくさい　あかじそこ		639	22.7
		だいこんのそぼろに	さといも　さとう　あぶら　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	しょうゆ　みりん　さけ		
26	木	こがたミルクパン　ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう				
		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　ねぎ	あかワイン　うすくちしょうゆ　カレーこ	608	22.6
		きびなごフライ	でんぷん　げんまいこ　じゃがいも　あぶら	きびなご				
		なしゼリー	ゼリー					
27	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう				
		マーボーどうふ	さとう　あぶら　でんぷん　ごまあぶら	とうふ　ぶたひきにく ひきわりだいず　みそ	しょうが　たまねぎ　にんじん ねぎ　ほししいたけ	しょうゆ　さけ　トウバンジャン とりだし　しお　こしょう	659	26.7
		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	こまつな　もやし			
		むらさきいもチップス	さつまいも　さとう　あぶら					
30	月	こめこパン　ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのノルウェーふう	じゃがいも　でんぷん　さとう　あぶら	ぶたにく	しょうが	さけ　ケチャップ　ソース	658	29.1
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
		はくさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ　にんじん　はくさい　えだまめ	コンソメ　さけ　しお　こしょう		



11月 給食だより



わたしたちの体は食べることで、食べものを消化し、生きるため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。



牛乳
(200ml)
227 mg



スライスチーズ
(16ｇ/1まい)
100 mg



しらす
(20ｇ)
38 mg



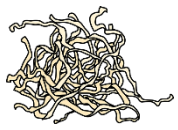
とうふ
(150ｇ/半丁)
180 mg



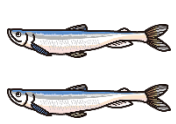
ごま
(3g /小さじ1)
36 mg



こまつな
(50g)
85 mg



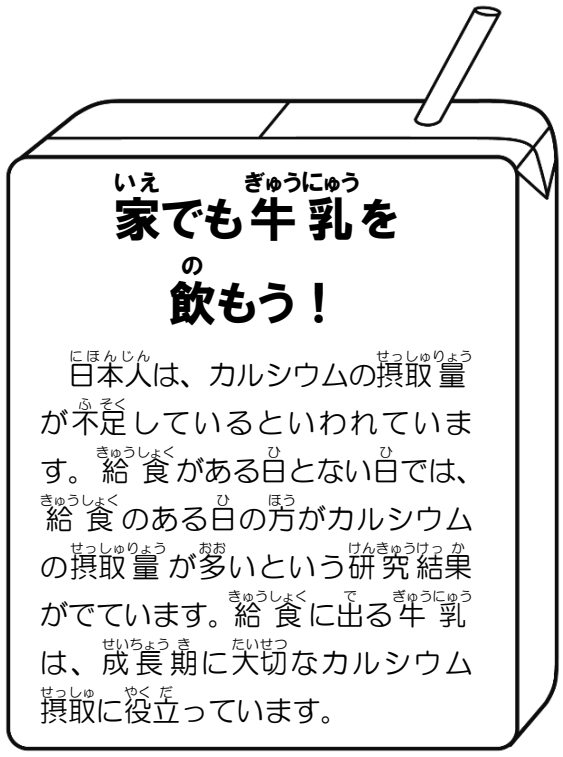
切干大根
(15g)
81 mg



ししゃも
(2尾)
100 mg



ひじき
(乾燥10g)
140 mg



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。

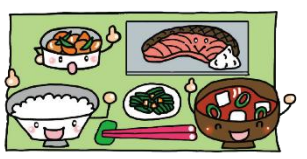
＼しっかり のモ～／



★☆　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）

11月24日は和食の日



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。

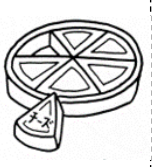
☆24日…**麦ごはん、牛乳、さばのしょうが煮、こまつなのごま昆布和え、さつまいものみそ汁**

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。

☆11日…**ビーンズカレー、ブロッコリーとチーズのサラダ、小魚チップス**

1992年に日本人にもっとチーズに親しんでもらうため、覚えやすい11月11日が「チーズの日」に制定されました。



～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。

☆13日…三重県産の「**味付けのり**」です。

☆18日…桑名市で作られた「**納豆**」を使った「**納豆みそ**」です。

三重 一地一物

ワールドランチ

☆16日…ドイツ料理の「**ケーニヒスベルガークロプセ（肉団子とじゃがいものレモンホワイトソースがけ）**」と、



「**アイントプフ（豆のトマトスープ）**」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。