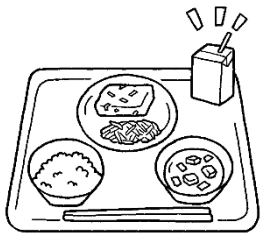
令和8年　11月学校給食献立表

多度学校給食センター

※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)	たんぱく質(g)
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			672	21.0
		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		
		ごまキャベツ	ごま		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	ちゅうかだし　しょうゆ		
4	水 アイガップ	ごはん　はっこうにゅう(マスカット)	ごはん	はっこうにゅう			590	25.7
		ビビンバ	あぶら　ごまあぶら　ごま　さとう	ぶたにく　あかみそ　たまご	しょうが　にんにく　もやし　にんじん　ほうれんそう	しょうゆ		
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ　あぶら	やきぶた	にんじん　たまねぎ　こまつな　ねぎ　しめじ	しょうゆ　ちゅうかだし		
		【7ねん2くみしょくいくこうあんこんだて】						
5	木	ロールパン　ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			611	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　でんぷん	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	ようふうだし　しょうゆ　しお　こしょう		
		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	ようふうだし　しお　こしょう		
		いちごジャム	ジャム					
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			628	23.8
		にしんのつけ	さとう	にしん		しょうゆ　こんぶだし		
		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	ぶたにく　だいず　ひじき　ちくわ	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　はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			619	22.0
		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　あかみそ	しょうが　たまねぎ　にんじん　ねぎ　ほししいたけ	さけ　ちゅうかだし　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					
10	火	ロールパン　ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			609	21.1
		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　しお		
		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	ようふうだし　しお　こしょう		
		ココアぎゅうにゅうのもと	ココアぎゅうにゅうのもと					
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			621	24.0
		あじフライ	パンこ　こむぎこ　あぶら　さとう　でんぷん	あじ		ソース　しお　こしょう		
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
		ちゅうかふうにゅうめん	ちゅうかめん	とりにく	たまねぎ　にんじん　はくさい　ねぎ	ちゅうかだし　しょうゆ		
12	木	こがたこくとうロールパン　ぎゅうにゅう	ロールパン　こくとう	ぎゅうにゅう			606	24.3
		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			596	23.7
		なっとうみそ	さとう　あぶら	**なっとう**　とりひきにく　あかみそ	こまつな	さけ　しょうゆ		
		たまごやき	さとう　でんぷん	たまご		す　みりん　しょうゆ		
		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 ニコニコ	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			641	25.6
		てりやきハンバーグ	さとう　でんぷん	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんにく　しょうが　トマトペースト	しょうゆ　みりん　しお		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ブロッコリー　にんじん　コーン			
		じゃがいもとわかめのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　わかめ　あかみそ	にんじん　キャベツ　こまつな　えのきたけ	こんぶだし		
		【7ねん1くみしょくいくこうあんこんだて】						
17	火	ロールパン　ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			602	24.2
		チキンカツ	あぶら　パンこ　こむぎこ　でんぷん	とりにく		しお		
		だいこんサラダ	ドレッシング		だいこん　にんじん　キャベツ　コーン			
		ミネストローネ	じゃがいも　さとう	ウインナー	たまねぎ　にんじん　えだまめ　トマトジュース	ケチャップ　ようふうだし		
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			599	25.6
		いわしのうめに	さとう　でんぷん	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　あかみそ	ごぼう　にんじん　だいこん　えのきたけ　こんにゃく　ねぎ	こんぶだし		
		あじつけのり		**あじつけのり**				
19	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			619	21.6
		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　ようふうだし　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 まごわやさしい	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			616	25.3
		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　あかみそ	にんじん　はくさい　えのきたけ　ねぎ	こんぶだし		
24	火	たちうおフライサンド（ロールパン	ロールパン				610	23.4
		たちうおフライ	パンこ　こむぎこ　あぶら	たちうお		しお		
		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	ようふうだし　こしょう		
25	水 ニコニコ	ごはん　ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			606	23.4
		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	こんぶだし		
		チーズ		チーズ				
26	木	ロールパン　ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			608	23.7
		メンチカツ	パンこ　さとう　あぶら　こむぎこ	ぶたにく　とりにく	キャベツ	しょうゆ　しお		
		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	ようふうだし　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			628	27.0
		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	しょうゆ		
		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			648	21.4
		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	しょうゆ		
		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。



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



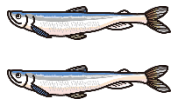
ごま
(3g /小さじ1)
36 mg



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）

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。

☆20日…**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。

☆16日…**照り焼きハンバーグ、ブロッコリーサラダ、じゃがいもとわかめのみそ汁**

☆25日…**ひじきそぼろ、厚揚げのみそ汁、チーズ**

アイアンメニュー　不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる料理です。

☆４日…**ビビンバ、ワンタンスープ**

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・・・桑名市で作られた「**納豆**」を使った「**納豆みそ**」です。

☆18日・・・三重県産の「**味付けのり**」です。

ワールドランチ

☆5日・・・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。