令和8年　11月　学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター

（中学校用）

日	曜日	献立名 主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	主な食品（食品の働き） 赤<体をつくる> 1群	2群	緑<体の調子を整える> 3群	4群	黄<エネルギーになる> 5群	6群	エネルギー（kcal） 塩分（g）
2	月		○	じゃが芋のそぼろ煮 ひじきと大豆の鉄骨サラダ	豚肉　ツナ 大豆 あげはん	牛乳 ひじき しらすぼし	人参 さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ こんにゃく　きゅうり しょうが	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	692 1.9
4	水	ゆかりごはん	○	八宝菜 シュガーポテト	豚肉 竹輪	牛乳	人参 小松菜	しょうが　干ししいたけ 玉ねぎ　キャベツ たけのこ	ごはん　砂糖 でんぷん さつま芋	油 ごま油 バター	720 2.0
5	木		○	おでん風煮 米粉麺のサラダ	牛肉 竹輪 ハム	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 こんにゃく キャベツ	ごはん　米粉麺 砂糖 じゃが芋	ごま油	648 2.0
6	金		○	厚揚げの中華煮 茎わかめと大根のしゃきしゃき和え	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ　しょうが 干ししいたけ　大根 たけのこ　とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	737 1.6
9	月		○	大豆と豚肉のみそ煮 大根のツナ和え	豚肉　ツナ 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	にんにく　大根 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま	722 2.3
10	火	わかめごはん	○	大根と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	豚ミンチ あげはん ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根　こんにゃく しょうが　白ねぎ 干ししいたけ	ごはん　砂糖 じゃが芋 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	669 2.8
11	水	コッペパン	○	ベーコンエッグ きのことさつま芋のシチュー いちごジャム	卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ　しいたけ マッシュルーム ぶなしめじ	パン　米粉 ジャム さつま芋	油 バター	794 3.8
12	木		○	餃子 ゆかり和え ラーメン	餃子　なると 竹輪 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 白ねぎ 白菜	ごはん 中華麺	油 ごま油	708 2.2
13	金		○	チキンカレー　ラッキー人参の日 フルーツヨーグルト まめによろこぶ	とり肉 豆乳 大豆	牛乳 ヨーグルト 昆布	人参	にんにく　ぶなしめじ しょうが　りんご　みかん 玉ねぎ　黄桃　パイン	ごはん　砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	738 2.6
16	月		○	肉みそ丼 さわやか漬け プリン	豚ミンチ　豆乳 みそ ツナ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ぶなしめじ　白ねぎ　しょうが 玉ねぎ　キャベツ　レモン なす　きゅうり	ごはん　でんぷん 砂糖　プリン じゃが芋	油	728 1.8
17	火		○	親子煮 スパゲティサラダ	とり肉　ハム 竹輪 卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ　キャベツ 干ししいたけ 白ねぎ	ごはん 砂糖 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	782 2.0
18	水		○	豆腐とミンチのトマト煮 チーズ入りおひたし	豚ミンチ 豆腐 かつおぶし	牛乳 チーズ	小松菜　トマト 人参 さやいんげん	しょうが　にんにく 玉ねぎ もやし	ごはん　砂糖 小麦粉	油	731 1.7
☺ たのしく食べよう ☺『 せらのふるさと給食 』・・・ 今月の食材は「キャベツ」です！											
19	木		○	鶏肉の照り焼き キャベツのふりかけ さつま芋の汁	とり肉　みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ　こんにゃく ごぼう　白ねぎ 白菜	ごはん　砂糖 さつま芋 米粉	ごま油 ごま	742 2.6
20	金		○	麻婆豆腐 キャベツとわかめのゆずドレッシング和え	豆腐　竹輪 豚ミンチ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが　にんにく　キャベツ 玉ねぎ　白ねぎ　大根 干ししいたけ　もやし	ごはん　砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	752 2.6
24	火	わかめごはん	○	あじ南蛮漬け 相性汁	あじ　みそ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ こんにゃく 白ねぎ	ごはん　じゃが芋 でんぷん 砂糖	油	745 2.9
25	水	黒糖パン	○	焼きスパゲティ れんこんのサラダ	豚肉 かつおぶし ツナ	牛乳 あおのり	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ　とうもろこし もやし　れんこん キャベツ	パン スパゲティ	油	820 3.4
26	木		○	きのこのトマトハンバーグ かぼちゃのクリームスープ	ハンバーグ ベーコン 豆乳	牛乳	人参　小松菜 トマト かぼちゃ	にんにく　とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ	ごはん 米粉 砂糖	油	729 2.5
27	金		○	カレーうどん ごぼうと竹輪のサラダ のり佃煮	豚肉 油揚げ 竹輪	牛乳 のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう とうもろこし	ごはん　砂糖 うどん 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ ごま	682 2.8
30	月		○	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ	高野豆腐　卵 とり肉　ハム 竹輪	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干ししいたけ きゅうり	ごはん　じゃが芋 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	760 2.4

毎月１９日は
楽しく食べよう　～せらのふるさと給食～

世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくださっている人に感謝する気持ちをもちましょう。



＊学校給食では、地産地消を進めています＊

今月の世羅産食材は、「米」「大根」「小松菜」「米粉麺」「卵」「キャベツ」「白ねぎ」「さつま芋」の予定です。