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

（小学校用）

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	赤<体をつくる> 2群	緑<体の調子を整える> 3群	緑<体の調子を整える> 4群	黄<エネルギーになる> 5群	黄<エネルギーになる> 6群	エネルギー（kcal） 塩分（g）
2	月		○	じゃがいものそぼろに ひじきとだいずのてっこつサラダ	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	551 1.8
4	水	ゆかりごはん	○	はっぽうさい 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	607 1.8
5	木		○	おでんふうに こめこめんのサラダ	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	512 1.8
6	金		○	あつあげのちゅうかに くきわかめとだいこんのしゃきしゃきあえ	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	588 1.7
9	月		○	だいずとぶたにくのみそに だいこんのツナあえ	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	576 1.9
10	火	わかめごはん	○	だいこんとぶたにくのいために 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	562 2.4
11	水	コッペパン	○	ベーコンエッグ きのことさつまいものシチュー 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	660 3.0
12	木		○	ぎょうざ ゆかりあえ 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	548 1.8
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　ほんしめじ 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	592 2.2
16	月		○	にくみそどん さわやかづけ 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	593 1.6
17	火		○	おやこに 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	627 1.6
18	水		○	とうふとミンチのトマトに チーズいりおひたし	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	584 1.4
☺ 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		○	とりにくのてりやき キャベツのふりかけ さつまいものしる	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	610 2.2
20	金		○	まあぼどうふ キャベツとわかめのゆずドレッシングあえ	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	602 2.4
24	火	わかめごはん	○	あじなんばんづけ あいしょうじる	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	637 2.4
25	水	黒糖パン	○	やきスパゲティ 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	658 2.6
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	596 2.2
27	金		○	カレーうどん ごぼうとちくわのサラダ のりつくだに	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	539 2.2
30	月		○	こうやどうふのたまごとじ 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	608 1.8

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。