11月こんだてひょう

2026年度
津久井学校給食センター
（19回）

日/曜	こんだてめい	主な食材 赤のしょくひん 血やにくになる	黄のしょくひん 働く力になる	緑のしょくひん 体の調子を整える		栄養価 エネルギー(Kcal)	脂質(g)
						たんぱく質	食塩相当量
2 月	ロールパン 牛乳 ツナとまめのオムレツ はくさいスープ かんてんいりフルーツあえ	牛乳 まぐろあぶらづけ ●たまご しろいんげんまめ とりにく かんてん	パン あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ●こまつな はくさい ●ほうれんそう しいたけ しょうが おうとう パイン りんご	小	621	24.8
						26.9	2.7
					中	774	30.0
						32.4	3.3
4 水	かてめし 牛乳 🐟ぶりのてりやき わかめじる	牛乳 あぶらあげ ●たまご ぶり とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう	●ごぼう にんじん しいたけ たけのこ ●こまつな	小	629	22.7
						30.8	2.3
					中	770	26.8
						37.3	3.1
5 木	ごはん 牛乳 🐟ししゃものいそべあげ どさんこじる ごまふりかけ	牛乳 ししゃも あおのり ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも バター ごまふりかけ	にんじん ●ながねぎ ホールコーン ●こまつな	小	688	22.6
						26.6	2.2
					中	885	27.6
						33.8	2.8
6 金	くろパン 牛乳 だいがくいも ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく	パン ●さつまいも あぶら さとう ごま ワンタンのかわ	しょうが もやし ●ながねぎ にんじん にら しいたけ	小	673	19.5
						20.3	2.6
					中	828	22.5
						24.4	3.3
9 月	にんじんチャーハン 牛乳 🐟しいらのアーモンドあげ だいこんととうふのスープ	牛乳 ハム しいら とうふ とりにく	こめ ごまあぶら アーモンド こむぎこ あぶら	にんじん グリンピース ●ながねぎ しょうが ●だいこん ●こまつな	小	648	25.3
						29.2	2.4
					中	798	30.1
						34.4	2.9
10 火	ごはん 牛乳 🐟さばのかわりみそに さわにわん みかん	牛乳 さば みそ ぶたにく	こめ さとう	しょうが ●ごぼう にんじん えのきたけ ●だいこん ばんのうねぎ ★みかん	小	633	16.6
						25.5	1.9
					中	779	18.9
						30.7	2.3
11 水	コッペパン 牛乳 ボルシチ ごぼうのソテー かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーツ ●キャベツ ●ごぼう パセリ	小	622	25.7
						26.0	3.1
					中	765	29.8
						31.3	3.9
12 木	ごはん 牛乳 マーボーもやし うずらたまごのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ うずらたまご	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	もやし ●ながねぎ にんじん にら にんにく ●こまつな きくらげ えのきたけ	小	608	18.8
						25.0	2.7
					中	764	21.7
						30.2	3.2
13 金	にくうどん 牛乳 やさいのごまあえ いしがきだんご アーモンド	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごま さとう こむぎこ ●さつまいも アーモンド	にんじん ●こまつな ●ながねぎ ●キャベツ もやし	小	600	24.7
						24.2	2.2
					中	719	28.3
						28.8	3.2
16 月	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー ブルーベリージャム	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース ●キャベツ ●ブルーベリージャム	小	635	23.6
						27.2	2.5
					中	790	28.2
						33.5	3.3
17 火	ごはん 牛乳 とりそぼろ けんちんじる みかん	牛乳 ●たまご とりにく ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら ●さといも こんにゃく	にんじん ●だいこん ●ながねぎ ●ほうれんそう ●ごぼう ★みかん	小	659	18.1
						29.2	1.7
					中	828	21.2
						36.0	2.2
18 水	なめし 牛乳 🐟だいずとホキのあまからあえ さつまいものみそしる	牛乳 だいず ホキ みそ	こめ げんまい あぶら でんぷん こめこ さとう ごま ●さつまいも	●こまつな しょうが ●ごぼう ●だいこん にんじん ●ながねぎ	小	649	15.8
						24.3	2.8
					中	802	18.2
						29.7	3.4
19 木	ごはん 牛乳 なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	牛乳 なまあげ ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ はくさい もやし	小	676	20.7
						25.6	1.6
					中	857	24.9
						31.7	1.9
20 金	せきはん 牛乳 とりにくのみそがらめ いわいかまぼこのすましじる	牛乳 とりにく あずき とうふ かまぼこ ●みそ （つくいざいらいだいず）	こめ もちごめ あぶら ごま でんぷん こめこ さとう	えのきたけ にんじん ●だいこん ●ほうれんそう	小	699	25.2
						30.7	2.7
					中	852	29.3
						36.2	3.5
24 火	ごはん 牛乳 🐟あかうおのたつたあげ キャベツのにびたし かきたまじる	牛乳 あかうお あぶらあげ かつおぶし とうふ ●たまご	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう	しょうが ●キャベツ もやし にんじん ●こまつな	小	698	23.7
						30.8	2.1
					中	886	28.4
						38.2	2.7
25 水	ソフトフランスパン 牛乳 さといものみそクリームシチュー フレンチサラダ りんごかん	牛乳 とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ みそ ハム	パン ●さといも あぶら ホワイトルウ	にんじん たまねぎ ほんしめじ パセリ ●キャベツ りんご	小	602	20.4
						24.4	3.4
					中	736	23.8
						29.6	4.3
26 木	ごはん 牛乳 いりだいこん 🐟いしかりじる みかん	牛乳 さけ とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	●だいこん にんじん ●ながねぎ ●ほうれんそう ★みかん	小	625	13.9
						26.5	2.2
					中	785	15.8
						32.7	2.8
27 金	きなこトースト 牛乳 きのこスパゲティ きざみのり じゃがいもとえだまめのソテー	牛乳 ぶたにく ベーコン ちくわ のり きなこ ハム	スパゲティ あぶら パン ソフトマーガリン さとう じゃがいも バター	にんじん たまねぎ にんにく セロリー たもぎたけ まいたけ マッシュルーム えだまめ	小	638	23.5
						25.4	2.9
					中	696	26.4
						27.7	3.2
30 月	くろパン 牛乳 🐟きびなごのスパイシーあげ ひよこまめのスープ ヨーグルトポンチ	牛乳 きびなご ひよこまめ ベーコン とりにく ヨーグルト	パン でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ●こまつな みかん パイン おうとう	小	605	18.6
						26.0	2.4
					中	752	21.9
						32.0	3.1
					小	642	21.0
						26.5	2.4
					中	793	24.9
						32.1	3.0

●…地場産の食材 ★…旬の食材
※材料の都合により献立を変更することがあります。

🐟…魚料理の日は、骨に注意して食べましょう。
※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。

☆献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
（主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にしてご覧下さい。）