11月 こんだて予定表



令和８年11月

むつ市防災食育センター

日	曜日	献立名 主食	飲み物	おかず	つけるもの かけるもの	使用する主な食品 体を作る食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー(Kcal) 炭水化物(g)
2	月	ごはん		ハムカツ はるさめサラダ せんぎりじる		ぎゅうにゅう、ハムカツ、たまご、ハム、ひじき、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、はるさめ、ドレッシング	きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、きりぼしだいこん	小 中 628 887 89.7 127.7
4	水	ちゅうかめん		みそカレーぎゅうにゅうラーメン チキンナゲット【２こ】 さつまポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、なると、チキンナゲット	ちゅうかめん、さつまポテト	にんじん、もやし、たまねぎ、メンマ、ねぎ	小 中 633 710 78.3 89.1
5	木	ごはん		やきぎょうざ【２こ】 チャプチェ たまごスープ		ぎゅうにゅう、ぎょうざ、ぶたにく、たまご	ごはん、さんおんとう、はるさめ、あぶら、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、にら、はくさいキムチ、たまねぎ、チンゲンサイ	小 中 581 707 82.9 107.9
6	金	ごはん	ジョア	にしんこんぶに もやしのそぼろいため とんじる		ジョア、にしんこんぶに、とりにく、だいず、ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら、じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、ねぎ、つきこんにゃく、しょうが	小 中 528 658 77.4 103.6
9	月	ごはん		すりみいりあげどうふ すきこんぶのいりに じゃがいもとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう、あげどうふ、すきこんぶ、あぶらあげ、さつまあげ、みそ	ごはん、あぶら、じゃがいも	にんじん、いとこんにゃく	小 中 693 816 82.5 107.6
10	火	ごはん		なっとう ほうれんそうのちぐさあえ おでん		ぎゅうにゅう、なっとう、うずらのたまご、こんぶ、ちくわ、あげボール、あつあげ	ごはん、ごまあぶら	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だいこん、こんにゃく	小 中 554 680 78.5 103.4
11	水	コッペパン		ポークウインナー ポテトサラダ ジュリエンヌスープ		ぎゅうにゅう、ポークウインナー、ハム、ベーコン	コッペパン、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、さんおんとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	小 中 683 776 62.5 74.7
12	木	ごはん		メルルーサカレーてりやき みそきんぴら あつあげともやしのみそしる ラフランスゼリー		ぎゅうにゅう、メルルーサカレーてりやき、ぶたにく、だいず、みそ、あつあげ	ごはん、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ゼリー	ごぼう、にんじん、いとこんにゃく、もやし、ねぎ	小 中 713 845 83.9 109.1
13	金	ごはん		とりハンバーグ ブロッコリーツナあえ はくさいとふのりのみそしる	マイティソース	ぎゅうにゅう、とりハンバーグ、ツナ、ふのり、みそ	ごはん、エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ	小 中 611 739 78.5 102.9
16	月	ごはん		あつやきたまご だいずとぶたにくのソテー こんさいとろみじる りんごちゃん		ぎゅうにゅう、あつやきたまご、ぶたにく、だいず、みそ、あつあげ	ごはん、さんおんとう、あぶら、でんぷん、ゼリー	ピーマン、にんじん、ごぼう、しょうが、だいこん、しめじ、ねぎ	小 中 622 755 86.1 111.5
17	火	ごはん		ぶたみそカツ こまつなのアーモンドあえ つみれじる		ぎゅうにゅう、ぶたみそカツ、しろみざかなボール、とうふ、みそ	ごはん、あぶら、アーモンド、さんおんとう	こまつな、キャベツ、にんじん、まいたけ、だいこん、ねぎ、ごぼう	小 中 819 984 84.3 108.7
18	水	うどん		とりしおうどん にくしのだ だいこんのおかかあえ カットりんご		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、にくしのだ、かつおぶし	うどん、さんおんとう、ごまあぶら	こまつな、ねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご	小 中 556 624 65.0 74.7
19	木	ごはん		むしどり だいこんのにもの かきたまじる		ぎゅうにゅう、むしどり、ぶたにく、たまご、とうふ、みそ	ごはん、さんおんとう、でんぷん	だいこん、にんじん、さやえんどう、にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな	小 中 565 691 74.4 99.2
20	金	ごはん		さばみそに きりぼしだいこんのいりに いももちじる		ぎゅうにゅう、さばみそに、さつまあげ、とりにく	ごはん、さんおんとう、あぶら、いももち	きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、はくさい	小 中 616 747 89.7 116.6
24	火	ごはん		さけしおやき ひじきのいりに キャベツとこうやどうふのみそしる		ぎゅうにゅう、さけしおやき、ひじき、だいず、さつまあげ、こうやどうふ、みそ	ごはん、さんおんとう、あぶら	にんじん、ごぼう、いとこんにゃく、ほししいたけ、キャベツ	小 中 516 636 71.4 96.0
25	水	しょくパン	チョコレートパテ	タラクリスピー キャベツとチキンのサラダ わふうコンソメスープ		ぎゅうにゅう、タラクリスピー、とりにく	しょくパン、あぶら、ドレッシング、チョコレートパテ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	小 中 583 677 67.1 81.3
26	木	ごはん		ビーフカレー フルーツヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、チーズ、ヨーグルト	ごはん、じゃがいも、カレールウ	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご、せいようなし、もも	小 中 703 887 108.7 143.9
27	金	ごはん		にくだんご【２こ】 くきわかめのサラダ サムゲタンふうスープ		ぎゅうにゅう、にくだんご、くきわかめ、とりにく	ごはん、ドレッシング、だまこもち	もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、にら、にんにく	小 中 555 679 84.1 109.8
30	月	ごはん	ミルメーク	わかどりのピカタ もやしのピリからいため とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、わかどりのピカタ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ごはん、あぶら、ミルメーク	もやし、にら、にんにく、ねぎ	小 中 592 714 82.8 106.0



○献立、使用する材料等は急遽変更することがあります。ご理解ください。
○食物アレルギー等のご確認は、２９品目食物アレルギー対応給食用献立表をご覧ください。
○給食では、昆布、かつお節、煮干し等を使用して出汁を取っています。
○ソースやドレッシング類には、魚介エキスが含まれていることもあります。