令和8年11月　中学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）

No.　138

2(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

とんじゃが

ぶたにく	30	（あ）
じゃがいも	60	（き）
たまねぎ	40	（み）
にんじん	20	（み）
いとこんにゃく	30	
むきえだまめ	5	（み）
けずりぶし	2	
こいくちしょうゆ	3.5	
うすくちしょうゆ	1	
さとう	2.5	（き）
みりん	1	
あぶら	0.2	（き）

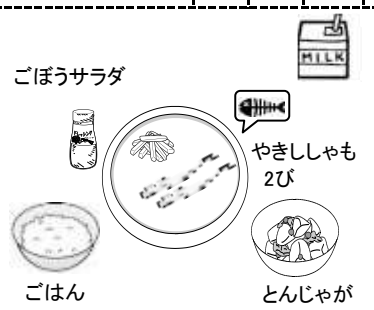
やきししゃも

ししゃも	2び	（あ）

ごぼうサラダ

ささみフレーク	8	（あ）
ごぼう	15	（み）
にんじん	5	（み）
きゅうり	10	（み）
うすくちしょうゆ	0.9	
さとう	0.5	（き）
ドレッシング	クラス1ぽん	（き）
（ごま）		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
769	37.3	18.4



3(火)

文化の日（ぶんかのひ）



4(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

ぶたどん

ぶたにく	45	（あ）
たまねぎ	50	（み）
ごぼう	15	（み）
あおねぎ	5	（み）
しろねぎ	5	（み）
えのきたけ	10	（み）
にんじん	10	（み）
いとこんにゃく	25	
けずりぶし	2	
りょうりしゅ	1.5	
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	3.5	（き）
あぶら	0.2	（き）

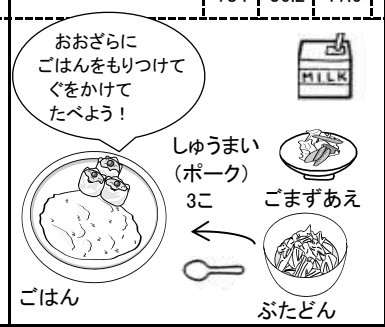
しゅうまい

しゅうまい（ポーク）	3こ	（あ）

ごまずあえ

チキンハム	5	（あ）
こまつな	25	（み）
にんじん	5	（み）
すりごま	0.5	（き）
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	1	（き）
す	0.8	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
784	36.2	17.6



5(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

とりにくのごまふうみ

とりにく	25	（あ）
あつあげ	25	（あ）
じゃがいも	50	（き）
にんじん	20	（み）
むきえだまめ	5	（み）
いとこんにゃく	30	
しろごま	0.4	（き）
すりごま	0.4	（き）
けずりぶし	2	
あぶら	0.2	（き）
こいくちしょうゆ	4.5	
さとう	2.3	（き）
りょうりしゅ	0.8	
みりん	1	

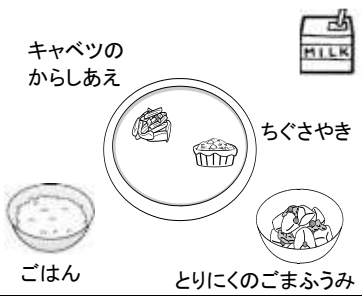
ちぐさやき

とりミンチ	25	（あ）
たまご	25	（あ）
たまねぎ	10	（み）
にんじん	5	（み）
こまつな	5	（み）
ひじき	0.3	（あ）
あぶら	0.2	（き）
りょうりしゅ	0.5	
こしょう	0.02	
しお	0.15	
うすくちしょうゆ	1.3	
さとう	0.4	（き）

キャベツのからしあえ

ツナ	5	（あ）
キャベツ	25	（み）
にんじん	5	（み）
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	1	（き）
みりん	0.4	
す	1	
からし（こな）	0.08	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
804	38.1	22.9



6(金)　レーズンパン　ぎゅうにゅう

やさいスープ

ベーコン	15	（あ）
じゃがいも	30	（き）
たまねぎ	25	（み）
キャベツ	20	（み）
にんじん	15	（み）
むきえだまめ	5	（み）
とりがらスープ	3.5	
うすくちしょうゆ	1.5	
しろワイン	1	
しお	0.2	
こしょう	0.02	

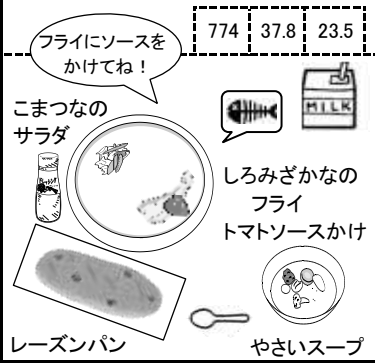
こまつなのサラダ

ささみフレーク	8	（あ）
こまつな	20	（み）
にんじん	5	（み）
ホールコーン	5	（み）
ドレッシング	クラス1ぽん	（き）
（わふう）		

しろみざかなのフライ トマトソースかけ

ホキ	1きれ	（あ）
りょうりしゅ	1	
こむぎこ	4	（き）
しお	0.1	
こしょう	0.02	
パンこ	7	（き）
あげあぶら	5	（き）
トマトケチャップ	5	
トマト（かん）	3	（み）
のうこうソース	1	
しろワイン	1	
でんぷん	0.3	（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
774	37.8	23.5



9(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

あきやさいのカレーライス

ぶたにく	30	（あ）
さといも	20	（き）
さつまいも	20	（き）
たまねぎ	40	（み）
にんじん	15	（み）
なす	15	（み）
しょうが	0.1	（み）
にんにく	0.05	（み）
りんごピューレ	5	（み）
こめこカレールウ①	8	（き）
こめこカレールウ②	8	（き）
とりがらスープ	1	
あかワイン	1	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
こいくちしょうゆ	1	
トマトケチャップ	3	
しお	0.1	
あぶら	0.2	（き）

こまつなのドレッシングあえ

ツナ	8	（あ）
こまつな	25	（み）
にんじん	5	（み）
こいくちしょうゆ	1.4	
さとう	1.2	（き）
みりん	0.3	
す	1	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
766	27.7	16.9



10(火)　コッペパン　ぎゅうにゅう

スープに

とりにく	25	（あ）
じゃがいも	50	（き）
たまねぎ	30	（み）
にんじん	20	（み）
むきえだまめ	5	（み）
あぶら	0.2	（き）
とりがらスープ	3	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	2	
しろワイン	1	

りっちゃんのサラダ

ロースハム	7	（あ）
キャベツ	15	（み）
きゅうり	5	（み）
にんじん	3	（み）
ホールコーン	5	（み）
トマト	5	（み）
あぶら	0.1	（き）
きざみこんぶ	0.2	（あ）
しお	0.08	
こいくちしょうゆ	0.9	

とりにくのオニオンソース

とりにく	40	（あ）
たまねぎ	8	（み）
しょうが	0.1	（み）
にんにく	0.02	（み）
しお	0.1	
こしょう	0.01	
りんごピューレ	1	（み）
あぶら	0.1	（き）
こいくちしょうゆ	1.8	
りょうりしゅ	1.2	
さとう	1.8	（き）
でんぷん	0.3	（き）

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ	（あ）

す	1	
さとう	1.6	（き）
こしょう	0.01	
はなかつお	クラス1ふくろ	（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
759	41.3	23.1



11(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

つくねのすましじる

とりつくね	20	（あ）
とうふ	10	（あ）
たまねぎ	20	（み）
こまつな	10	（み）
えのきたけ	10	（み）
にんじん	10	（み）
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.3	
うすくちしょうゆ	3	
りょうりしゅ	1	
みりん	1	
しお	0.2	

ごまあえ

ツナ	10	（あ）
キャベツ	25	（み）
にんじん	5	（み）
すりごま	0.5	（き）
うすくちしょうゆ	1.7	
さとう	0.3	（き）
みりん	0.8	

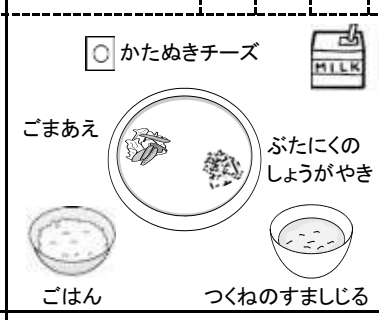
ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく	40	（あ）
たまねぎ	25	（み）
しょうが	0.5	（み）
こいくちしょうゆ	3.4	
さとう	1.7	（き）
りょうりしゅ	1.2	

かたぬきチーズ

かたぬきチーズ	1こ	（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
750	38.0	20.1



12(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

あつあげのキムチに

あつあげ	55	（あ）
ぶたにく	20	（あ）
たまねぎ	40	（み）
にんじん	15	（み）
はくさいキムチ	15	（み）
にら	5	（み）
こいくちしょうゆ	3	
うすくちしょうゆ	1	
りょうりしゅ	1	
さとう	1	（き）
しお	0.1	
こしょう	0.01	
トウバンジャン	0.05	
あぶら	0.5	（き）

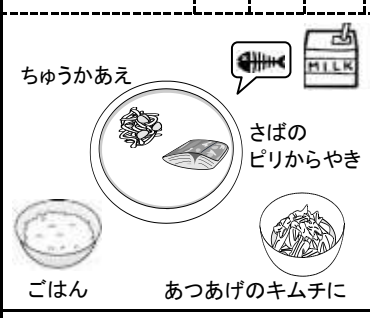
さばのピリからやき

さば	1きれ	（あ）
にんにく	0.05	（み）
トウバンジャン	0.15	
こいくちしょうゆ	2	
りょうりしゅ	1	
さとう	2	（き）
す	2	
ごまあぶら	0.1	（き）

ちゅうかあえ

ささみフレーク	8	（あ）
もやし	20	（み）
きゅうり	5	（み）
にんじん	5	（み）
すりごま	0.5	（き）
うすくちしょうゆ	1.6	
す	1	
さとう	0.5	（き）
ごまあぶら	0.5	（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
832	40.7	27.6



13(金)　おさつパン　ぎゅうにゅう

むぎとひよこまめのスープ

とりにく	20	（あ）
おしむぎ	5	（き）
ひよこまめ	5	（あ）
たまねぎ	30	（み）
じゃがいも	20	（き）
にんじん	15	（み）
とりがらスープ	3	
しろワイン	1	
うすくちしょうゆ	2	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
あぶら	0.2	（き）

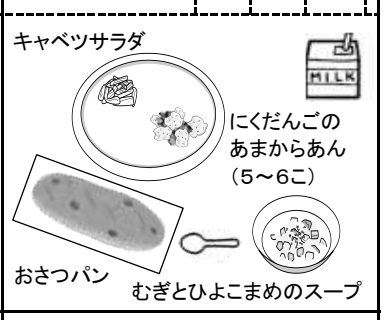
にくだんごのあまからあん

ミートボール	40	（あ）
しょうが	0.2	（み）
でんぷん	8.3	（き）
あげあぶら	2	（き）
こいくちしょうゆ	2.2	
さとう	1.2	（き）
みりん	0.5	

キャベツサラダ

チキンハム	5	（あ）
キャベツ	25	（み）
にんじん	5	（み）
こいくちしょうゆ	1.6	
す	1.1	
さとう	0.6	（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
803	29.5	22.7



16(月)　ごはん　はっこうにゅう（ストロベリー）

とうふのみそしる

とうふ	30	（あ）
あぶらあげ	5	（あ）
ほしわかめ	0.3	（あ）
たまねぎ	20	（み）
えのきたけ	10	（み）
けずりぶし	2	
あかみそ	8	（あ）
しろみそ	2	（あ）

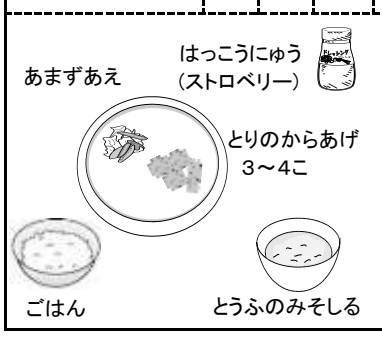
とりのからあげ

とりにく	50	（あ）
しょうが	0.8	（み）
にんにく	0.02	（み）
こいくちしょうゆ	2.2	
さとう	0.8	（き）
りょうりしゅ	0.8	
でんぷん	10	（き）
あげあぶら	5	（き）

あまずあえ

ちくわ	5	（あ）
こまつな	25	（み）
にんじん	5	（み）
ごまあぶら	0.4	（き）
す	2	
さとう	2	（き）
うすくちしょうゆ	1.5	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
813	31.3	23.0



17(火)　コッペパン　ぎゅうにゅう

チキンポトフ

とりにく	30	（あ）
じゃがいも	50	（き）
キャベツ	30	（み）
たまねぎ	25	（み）
にんじん	15	（み）
しお	0.3	
こしょう	0.03	
うすくちしょうゆ	1.5	
りょうりしゅ	1	
とりがらスープ	3	

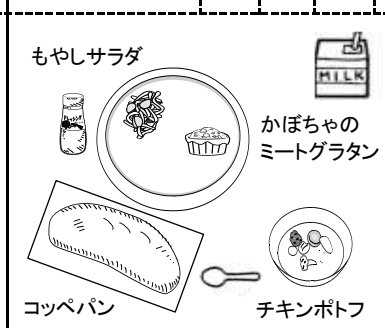
もやしサラダ

ささみフレーク	8	（あ）
もやし	15	（み）
きゅうり	10	（み）
にんじん	5	（み）
ドレッシング	クラス1ぽん	（き）
（ごま）		

かぼちゃのミートグラタン

ぶたミンチ	20	（あ）
マカロニ（エルボ）	3	（き）
かぼちゃ	25	（み）
たまねぎ	15	（み）
パンこ	5	（き）
ノンエッグマヨネーズ（ちょうりよう）	10	（き）
トマトケチャップ	8	
トマトピューレ	1	（み）
ウスターソース	2	
こしょう	0.01	
しお	0.08	
あかワイン	1	
あぶら	0.2	（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
828	37.6	31.0



18(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

こうやどうふのたまごとじ

たまご	20	（あ）
とりにく	20	（あ）
こうやどうふ（サイコロ）	5	（あ）
たまねぎ	30	（み）
にんじん	15	（み）
こまつな	10	（み）
なましいたけ	3	（み）
けずりぶし	2	
りょうりしゅ	1	
さとう	1	（き）
こいくちしょうゆ	2.5	
うすくちしょうゆ	2	
みりん	1	
あぶら	0.2	（き）

さつまいものてんぷら

さつまいも	20	（き）
でんぷん	1	（き）
こむぎこ	3	（き）
しお	0.02	
あげあぶら	3	（き）

うみとはたけのサラダ

ツナ	8	（あ）
ほしわかめ	0.3	（あ）
きゅうり	15	（み）
むきえだまめ	5	（み）
ホールコーン	5	（み）
しろごま	0.3	（き）
ドレッシング	クラス1ぽん	（き）
（わふう）		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
784	31.6	24.0



19(木)　ごはん　ぎゅうにゅう

とんじる

ぶたにく	20	（あ）
あぶらあげ	5	（あ）
だいこん	20	（み）
にんじん	10	（み）
ごぼう	10	（み）
あおねぎ	5	（み）
つきこんにゃく	10	
けずりぶし	2	
あかみそ	8	（あ）
しろみそ	2	（あ）

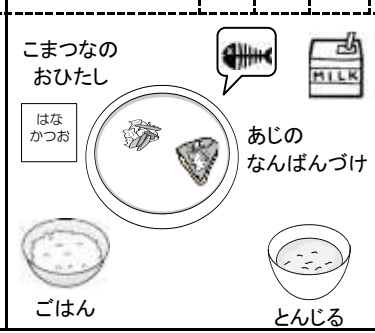
こまつなのおひたし

こまつな	20	（み）
もやし	20	（み）
けずりぶし	0.5	
うすくちしょうゆ	1.3	
さとう	0.2	（き）
みりん	1	
はなかつお	クラス1ふくろ	（あ）

あじのなんばんづけ

あじ	1きれ	（あ）
たまねぎ	3	（み）
にんじん	1	（み）
ピーマン	1	（み）
りょうりしゅ	1	
でんぷん	5	（き）
あげあぶら	3	（き）
あぶら	0.1	（き）
す	3	
さとう	3	（き）
こいくちしょうゆ	3	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
732	33.7	19.3



20(金)　バーガーパン　ぎゅうにゅう

レンズまめのスープ

とりにく	15	（あ）
レンズまめ	5	（あ）
たまねぎ	30	（み）
じゃがいも	20	（き）
キャベツ	20	（み）
にんじん	10	（み）
トマト（かん）	5	（み）
とりがらスープ	3	
うすくちしょうゆ	2	
あかワイン	1	
さとう	0.3	（き）
しお	0.3	
こしょう	0.03	

スライスチーズ

スライスチーズ	1まい	（あ）

てりやきソースハンバーグ

ハンバーグ	1こ	（あ）
こいくちしょうゆ	2	
さとう	1	（き）
みりん	1	
でんぷん	0.3	（き）

キャベツソテー

キャベツ	25	（み）
にんじん	5	（み）
あぶら	0.1	（き）
カレーこ	0.08	
クミン	0.01	
しお	0.25	
こしょう	0.01	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
778	38.5	27.7



23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)　コッペパン　ぎゅうにゅう
勤労感謝の日	給食なし	期末テスト	期末テスト	
				コールスローサラダ　ぶたにくのトマトソース　コッペパン　クリームシチュー

クリームシチュー

とりにく	30（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
しめじ	5（み）
むきえだまめ	5（み）
ぎゅうにゅう	20（あ）
とりがらスープ	3
バター	3（き）
こむぎこ	4（き）
あぶら	0.5（き）
こなチーズ	2（あ）
だっしふんにゅう	2（あ）
でんぷん	0.5（き）
しお	0.2
こしょう	0.03
しろワイン	1
あぶら	0.2（き）

ぶたにくのトマトソース

ぶたにく	40（あ）
たまねぎ	15（み）
しお	0.2
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
トマト（かん）	3（み）
のうこうソース	1
しろワイン	1

コールスローサラダ

ツナ	7（あ）
キャベツ	25（み）
にんじん	5（み）
ドレッシング　クラス1ぽん	（き）
（コールスロー）	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
779	44.6	26.7

30(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

ハヤシライス

ぶたにく	30（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	60（み）
にんじん	20（み）
にんにく	0.1（み）
とりがらスープ	1
トマトケチャップ	5
トマトピューレ	4（み）
ウスターソース	0.5
のうこうソース	0.5
あかワイン	1
しお	0.05
こしょう	0.03
あぶら	0.2（き）
こめこハヤシルウ①	8（き）
こめこハヤシルウ②	7（き）

はるまき

はるまき	1こ（あ）
あげあぶら	4（き）

みかん

みかん	1こ（み）

842	26.4	21.1



【 11月分平均栄養量 】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
学校給食摂取基準	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
11月分 平均栄養量	787	18.1	26.1	442	5.1	326	0.65	0.64	34

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

【 栄 養 三 色 】

赤（あ）	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質 ・ 無機質】
	魚・肉・ 卵・豆・牛乳 ・ 海藻
黄（き）	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類 ・芋 ・油 ・ 砂糖
緑（み）	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※**太字**は地産地消の食材です。

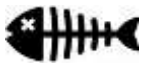
※食 材 入 荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。



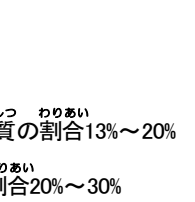
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



11月に使用する「あおねぎ」、「みかん」は太子町で作られたものです♪



令和8年11月　学校給食だより

太子町

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

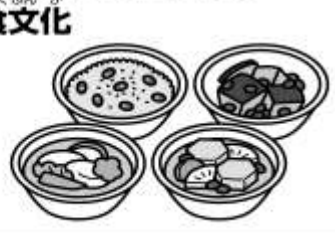
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



地産地消

太子町産みかんが登場！！

地域でとれた地場産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消をすることで、新鮮で栄養たっぷりな食材を食べることができ、食材を運ぶ距離が短いため、排気ガスを減らして地球 温暖化を防ぐことができます。また、生産者の顔が見えて安心して食べることができたりと、たくさんいいことがあります。

30日に太子町産のみかんを給食で 提供します！みかんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには疲れを取り、かぜを予防するはたらきがあります。

生産者の方々に感謝をしながらいただきましょう！！



～今月の献立紹介～

10日　りっちゃんのサラダ



小学校 1年生の国語「サラダでげんき」の中で、主人公のりっちゃんと動物たちが作ったサラダが給食に 登場します！いろいろな食材が入っています。物語を思い出しながらいただきましょう！

