11がつきゅうしょくよていこんだてひょう

（幼稚園・小学校）

すいすいキッチン

2026年度

※アレルゲンの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	スプーン	献立名 主食	副食	おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 エネルギーのもと 炭水化物	脂質	体をつくるもと たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月		ごはん	ぎゅうにゅう ★かつおカツ わかめととうふのみそしる にくやさいいため	こめ ふ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	かつお とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし えのき しょうが ねぎ キャベツ	628Kcal 28.5g 22.4g 2.6g
4	水		みそにこみうどん	ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき みずなとツナのあえもの むしパン	うどん さとう むしパン	ごまあぶら ごま	とりにく ツナ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく	617Kcal 27.8g 30.7g 2.3g
5	木	○	コーンピラフ	ぎゅうにゅう オムレツ きんときまめのトマトビストロに かいそうサラダ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	たまご きんときまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん ピーマン パセリ こまつな	コーン セロリ グリンピース たまねぎ きゅうり にんにく	603Kcal 23.0g 20.0g 2.3g
いいはのひ こんだて 6	金	○	ごはん（ふりかけ）	ぎゅうにゅう かみかみグミ いかのてりやき のっぺいじる なっとうキムチ	こめ グミ さとう さといも でんぷん	ごま ごまあぶら	かつおぶし いか とりにく なっとう	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん だいこんのは ほうれんそう にら	しょうが にんにく ごぼう だいこん はくさい たまねぎ	616Kcal 33.2g 13.4g 2.2g
9	月		しすいさん コシヒカリのキムタクごはん	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ もやしとあぶらあげのみそしる しおこんぶきゅうり	こめ さとう じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら だいこんのは かぼちゃ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり はくさい たまねぎ もやし だいこん キャベツ	628Kcal 22.9g 21.1g 2.6g
10	火	○	ごはん	ぎゅうにゅう ミナミカマスのしおやき すきやきふうに フルーツポンチ	こめ さとう ゼリー	あぶら	ミナミカマス ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ おうとう はくさい みかん パイン	619Kcal 27.4g 18.2g 1.9g
11	水	○	こくとうパン	ぎゅうにゅう チキンジンジャー ミネストローネ マカロニサラダ	パン ゼリー さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	セロリ コーン たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	662Kcal 27.0g 27.2g 2.4g
12	木	○	とりそぼろどん	ぎゅうにゅう ヨーグルト ⇒（むぎごはん・とりそぼろ） ごもくじる ハムともやしのサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが えのき えだまめ しいたけ たまねぎ もやし たけのこ きゅうり	608Kcal 29.1g 19.4g 2.5g
13	金		ごはん	ぎゅうにゅう（ミルメーク） ★たこメンチ とみさととんじる とりにくのうましおいため	こめ さといも ミルメーク パンこ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	すけそうだら ぶたにく たこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな	ごぼう レモン ねぎ ◎だいこん しめじ キャベツ しょうが にんにく コーン	628Kcal 27.0g 18.8g 2.4g
16	月	○	ちゅうかふうごはん	ぎゅうにゅう オレンジゼリー ポークしゅうまい（2こ） はるさめスープ ゆうきだいこんのナムル	こめ パンこ はるさめ でんぷん しゅうまいのかわ ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ きくらげ ねぎ ◎だいこん たまねぎ もやし たけのこ しょうが	623Kcal 26.8g 20.9g 2.0g
17	火	○	ごはん	ぎゅうにゅう ★あじフライ あつあげのそぼろに ひじきサラダ	こめ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	あじ とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこんのは	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり	641Kcal 28.8g 22.9g 2.2g
18	水	○	ホットドッグ	ぎゅうにゅう ウエハース ⇒（コッペパン・★ロングウインナー） ABCスープ ブロッコリーサラダ	パン マカロニ さとう ウエハース	オリーブオイル あぶら	ウインナー ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	643Kcal 23.4g 30.9g 2.5g
しょくいくのひ & ちさんちしょう こんだて 19	木	○	とみさとぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・ぶたどんのぐ） とみさと・しすいのめぐみじる ほうれんそうのおひたし	こめ さとう さといも	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ たまねぎ もやし ◎だいこん はくさい	619Kcal 26.9g 18.0g 2.1g
20	金	○	あきのみのりカレーライス	ぎゅうにゅう ⇒（げんまいごはん・あきのみのりカレー） コーンサラダ マスカットゼリー	こめ げんまい さつまいも ゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのき きゅうり しめじ りんご コーン マッシュルーム	630Kcal 18.9g 19.1g 2.4g
わしょく こんだてのひ 24	火		ごはん	ぎゅうにゅう なめらかプリン さけのもみじやき あきのすましじる きりぼしだいこんのいりに	こめ さとう プリン	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	さけ とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	◎にんじん	◎だいこん えだまめ たまねぎ えのき きりぼしだいこん	665Kcal 29.5g 22.4g 2.0g
25	水	○	シナモンあげパン	ぎゅうにゅう コーンポタージュ ゆうきキャベツのグリーンサラダ はちみつレモンゼリー	パン こめこ さとう ゼリー	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	◎にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり ◎キャベツ	686Kcal 19.7g 24.4g 2.1g
26	木	○	ごはん	ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ ぶたにくのちゅうかいため フルーツあんにん	こめ でんぷん ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん にら	しょうが きくらげ みかん はくさい キャベツ ねぎ たまねぎ おうとう たけのこ パイン にんにく	618Kcal 25.1g 21.0g 1.4g
しすい ふるさと こんだて 27	金		しすいさん コシヒカリのうめごはん	ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき しすいみそのなめこじる わふうサラダ	**こめ** さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ **しすいみそ**	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** ほうれんそう	うめ もやし **だいこん** えのき なめこ にんにく **ねぎ** しょうが	618Kcal 28.5g 21.7g 3.9g
30	月		きつねごはん	ぎゅうにゅう にくだんご（2こ） けんちんじる おかかあえ	こめ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	◎キャベツ もやし ◎だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり	608Kcal 27.4g 20.8g 2.2g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。
献立表は、富里市のHPからも取得できます。
（直接リンク http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html）
富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから
→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。

こんげつの もくひょう
かんしゃして たべよう！

こんげつの しすいさん
ねぎ だし こんぶ じこい すめ
にんじん みそ

こんげつの とみさとさん
ほうれんそう はね にんじん ぶた チゲ なべ みそ キムチ ツナ ささこんにゃく ぶたじる ためいけ まつたけ なく もい

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：650Kcal	629Kcal
たんぱく質：21～33g	26.3g
脂質：14.4～21.7ｇ	21.7g
食塩相当量：2.0ｇ未満	2.3g