

11月分予定献立表

11月2日(月)～11月17日(火)

令和8年度 山田学校給食センター

※牛乳【アレルゲン：乳】（赤の仲間）は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		調味料その他	アレルギー表示		エネルギーたんばく質脂質食塩		お知らせと調味料の原材料表	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	義務9品目	推奨20品目	小		中					
2月	ごはん			こめ					—	—	594 22.6 17.4 1.7	747 27.0 19.9 2.3	《お知らせ》 ○ 給食は落ち着いた 雰囲気 のなかでよく噛 んで食べましょう。	
	ほいこーるー 回鍋肉	ぶたにく		さんおんとう こめあぶら	キャベツ ビーマン にんじん エリンギ	にんにく しょうが テンメンジャン 料理酒 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉						
	とり 鶏だんごと春雨のスープ	ノンフライつくね	【ノンフライつくね】鶏肉 でん粉 え んどう豆たん白 玉ねぎ 砂糖 海 草ミネラル 塩 香辛料《アレルギー:鶏肉》	はるさめ	たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん	ガラスープ 中華だしの素 塩 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉						
3火	文化の日													【料理酒】 清酒 醸造アルコール 塩 《アレルギー:なし》
4水	ごはん			こめ					—	—	635 19.8 21.5 2.2	821 23.9 26.2 2.5	【みりん】 本みりん 液状ブドウ糖 醸造 アルコール 水《アレルギー:なし》	
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひきにフライ ぶたにく		こむぎこ さとう でんぶん パンこ ラード	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 発酵調味料	小麦	大豆 豚肉 りんご	【赤ワイン・白ワイン】 ぶどう果汁 砂糖 塩 アル コール《アレルギー:なし》					
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		さんおんとう ごま こめあぶら	にんじん れんこん あおまめ こんにゃく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 豚肉 ごま	【米酢】 米 アルコール 《アレルギー:なし》					
	だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ とうふ むぎみそ わかめ			にんじん だいこん だいこんば	煮干だし	—	大豆						
5木	こくとう 黒糖パン	だっしぶんにゅう		こむぎこ さとう くらざとう ショートニング			塩 イースト	小麦 乳	—	593 22.3 18.6 3.1	728 26.5 21.2 4.0	【テンメンジャン】 砂糖 みそ なたね油 しょう ゆ 塩《アレルギー:小麦 大 豆》		
	ペンネボロネーゼ	ぶたひきにく		ペンネ さんおんとう こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ トマトビュレ	にんにく ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース コンソメ 塩	小麦	鶏肉 豚肉	【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油脂 玉ね ぎ 砂糖 しいたけ かつおだ し にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉》					
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン			はくさい たまねぎ にんじん パセリ	洋風スープ 淡口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉 ゼラチン						
6金	ごはん			こめ					—	—	574 23.9 14.5 2.4	722 28.3 16.3 3.0	【イタリアンドレッシング】 なたね油 砂糖 醸造酢 塩 たまねぎ 香味油 酵母エキ スパウダー にんにく バジル セロリ 黒こしょう トマト《ア レルギー:なし》	
	おでん	とりにく あげボール あつあげ こんぶ	【あげボール】スケソウダラ キント キ ハゼ イトヨリ他 人参 玉ねぎ 砂糖 塩 ごぼう 大豆油 でんぶ ん《アレルギー:大豆》	さといも さんおんとう	にんじん だいこん こんにゃく	かつおだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 料理酒 みりん	小麦	大豆 鶏肉	【オイスターソース】 オイスターエキス 砂糖 塩 《アレルギー:なし》					
	ツナとほうれん草のサラダ	まぐろみずに			ほうれんそう きゅうり にんじん コーン	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉	【クリームポタージュの素】 小麦 ホエイパウダー 植物 油 コーンスターチ 脱脂粉 乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野 菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー:小 麦 乳 大豆 豚肉》					
	おかかふりかけ	かつおぶし のり		さとう でんぶん			おかかふりかけ 塩 酵母エキス	—	—					
9月	ごはん			こめ					—	—	631 22.8 18.8 1.9	795 27.2 21.7 2.3	【オイスターソース】 オイスターエキス 砂糖 塩 《アレルギー:なし》	
	チキンチキンごぼう	とりにく	さつまいも でんぶん さんおんとう こめあぶら	ごぼう あおまめ	塩 こしょう みりん 料理酒 濃口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	【クリームポタージュの素】 小麦 ホエイパウダー 植物 油 コーンスターチ 脱脂粉 乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野 菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー:小 麦 乳 大豆 豚肉》						
	はくさい 白菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		はくさい たまねぎ にんじん だいこんば	煮干だし	—	大豆							
10火	コッペパン	だっしぶんにゅう		こむぎこ さとう ショートニング			塩 イースト	小麦 乳	—	613 24.2 18.8 2.8	746 29.0 21.9 3.5	【イタリアンドレッシング】 なたね油 砂糖 醸造酢 塩 たまねぎ 香味油 酵母エキ スパウダー にんにく バジル セロリ 黒こしょう トマト《ア レルギー:なし》		
	野菜のミートソース煮込み	ぶたひきにく だいたいすミート		じゃがいも さんおんとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ ビーマン	にんにく 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース トマトソース 洋風スープ ウスターソース ガラスープ	小麦	大豆 豚肉 ゼラチン	【シチューミックス】 小麦粉 植物油 砂糖 でん 粉 塩 全粉乳 玉ねぎ 鶏 肉 チーズ 豚肉 ラード しょ うゆ バターミルク《アレル ギー:小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉》					
	コーンサラダ	とりささみみずに	こめあぶら さんおんとう	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー	イタリアンドレッシング 米酢 塩	小麦	大豆 豚肉 鶏肉							
	ヨーグルッペムース	だっしぶんにゅう にゅうせいひん	ヨーグルッペムース さとう しょうぶつあぶら キャラメルペースト			ゲル化剤 酸味料	乳	—						
11水	ごはん			こめ					—	—	576 23.6 17.2 2.0	724 28.5 19.5 2.5	【ハイルルウ】 小麦粉 ラード パーム油 塩 砂糖 トマトペースト たまねぎ 脱脂大豆 にんにく 香辛料 《アレルギー:小麦 大豆》	
	ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのオイスター煮	ぶたにく あつあげ	さんおんとう でんぶん こめあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	淡口しょうゆ オイスターソース ガラスープ しょうが 中華だし 料理酒	小麦	大豆 豚肉 鶏肉							
	もずくスープ	とりにく とうふ もずく		にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	ガラスープ 中華だしの素 塩 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉							
12木	こめこ 米粉パン	だっしぶんにゅう		こめこミックス ショートニング さとう			塩 イースト	小麦 乳	—	584 25.7 19.6 2.9	723 31.8 22.7 3.8	【和風ドレッシング】 大豆油 なたね油 酢 砂糖 醤油 玉ねぎ 塩 マスタード こしょう にんにく 《アレルギー:小麦 大豆 豚 肉 りんご》		
	きのこシチュー	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	じゃがいも こめあぶら	マッシュルーム エリンギ しめじ たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン ガラスープ クリームポタージュの素 シチューミックス	小麦 乳	大豆 豚肉 鶏肉							
	ハムとコーンのサラダ	ハム	さんおんとう こめあぶら	キャベツ きゅうり コーン	淡口しょうゆ 米酢 塩	小麦	大豆 豚肉							
13金	ごはん			こめ					—	—	598 25.5 19.3 2.2	754 30.4 22.0 2.6	主な加工品	
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とし	とりにく こうやどうふ たまご	こめあぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦 卵	大豆 鶏肉	【ベーコン】 豚ばら肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー:豚肉 大豆》						
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ むぎみそ		だいこん ごぼう にんじん ねぎ	煮干だし しょうが	—	大豆 豚肉							
16月	だいこん ば 大根葉ごはん			こめ			乾燥塩大根葉	—	—	572 22.0 14.2 2.7	720 26.2 16.9 3.2	【ハム】 豚ロース肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー:豚肉》		
	に 煮しめ	とりにく あつあげ さつまあげ	さといも さんおんとう	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	【さつまあげ】 スケソウ タチウオ イトヨリ 他 でんぶん 大豆たん白 玉 ねぎ 砂糖 大豆油 塩《ア レルギー:大豆》						
	とさすあ 土佐酢和え	ほぐしかまぼこ	【ほぐしかまぼこ】たら ホキ 塩 砂糖 でんぶん かつお エキス えごま油《アレルギー:なし》	さんおんとう こめあぶら	もやし にんじん ほうれんそう	米酢 淡口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆 ごま						
17火	こくとう 黒糖パン	だっしぶんにゅう		こむぎこ さとう くらざとう ショートニング			塩 イースト	小麦 乳	—	585 24.2 19.8 2.7	728 29.4 23.3 3.2	【まぐろみずに】 きはだまぐろ 塩 野菜エキス 調味エキス 《アレルギー:大豆》		
	チキントマトシチュー	とりにく	じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト	にんにく トマトソース 野菜フイヨン 赤ワイン ハイルルウ ウスターソース ケチャップ ガラスープ	小麦	大豆 鶏肉	【とりささみみずに】鶏肉 野菜 エキス マイタケエキス 塩 でんぶん《アレルギー:鶏肉》						
	だいこん 大根とツナのサラダ	まぐろみずに		だいこん きゅうり にんじん	和風ドレッシング	小麦	大豆 豚肉 りんご							

11月分予定献立表

11月18日(水)～11月30日(月)

令和8年度 山田学校給食センター

※牛乳【アレルゲン：乳】（赤の仲間）は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	あか 赤の仲間	き 黄の仲間	みどり 緑の仲間	ちようみりよう 調味料その他	アレルギー表示		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		お知らせと 調味料の原材料表	
		ち 血や肉になる	ねつ 熱や力の元になる	からだ 体の調子を整える		義務9品目	推奨20品目	小	中		
18 水	げんりよう 減量ごはん	山田中3年2組 リクエスト給食		こめ		—	—	849 28.3 37.3 3.0	1019 34.7 42.6 3.5	《お知らせ》 ＊給食のパンは、一口分ずつちぎって食べましょう。 【具沢山ドレッシングオニオン】 なたね油 大豆油 砂糖 酢 たまねぎ酢漬 塩 にんにく 香辛料 《アレルギー：大豆 りんご》	
	なんばん チキン南蛮	とりにく	こむぎこ でんぷん さんおんとう こめあぶら		塩 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 米酢	小麦	大豆 鶏肉				
	チーズサラダ	ハム チーズ		きゅうり ブロッコリー にんじん コーン	具沢山ドレッシングオニオン	乳	大豆 豚肉 りんご				
	ワンタンスープ	とりひきにく	ワンタン こめあぶら	にんじん たまねぎ ちんげんさい	料理酒 しょうが ガラスープ 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉				
	たまご不使用1食タルタルソース	だいす	1食タルタルソース あぶら さとう	ビクルス たまねぎ パセリ	塩 こしょう	—	大豆				
	や 焼きプリンタルト	たまご だっしふんにゆう	やきプリンタルト マーガリン さとう こむぎこ		塩	小麦 卵 乳	大豆				
19 木	ミルクパン	だっしふんにゆう ぜんふんにゆう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	583 25.0 19.6 2.9	725 30.2 3.2 3.6	【麻婆ソース】 醤油 砂糖 にんにく しょうが 塩 味噌 ラーゼン チ キンエキス でん粉 ポーク エキス ゼラチン 《アレル ギー：小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 ゼラチン》	
	まいばーはるさめ 麻婆春雨	ぶたひきにく あかみそ	はるさめ さんおんとう こめあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ にら	にんにく みりん 濃口しょうゆ 麻婆ソース	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン				
	ちゅうか 中華コーンスープ	とりにく	でんぷん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ コーン クリームコーン	ガラスープ 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉				
20 金	ごはん		こめ			—	—	632 20.8 19.9 2.7	798 25.1 22.8 3.1	【バーモントカレー】 小麦 豚脂 砂糖 塩 カ レー粉 でん粉 玉ねぎ トマ ト 脱脂粉乳 チーズ パナ ナペースト 醤油 はちみつ りんご ココア 豚エキス 《アレルギー：小麦・乳・大 豆・バナナ・鶏肉・豚肉・りん ご》	
	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめペースト	じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ りんご	ガラスープ バーモントカレー とろけるカレー	小麦 乳	大豆 鶏肉 豚肉 パナ ナりんご				
	チキンサラダ	とりささみみずに	さんおんとう こめあぶら	きゅうり ブロッコリー コーン	レモン果汁 米酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉				
23 月	きんろうかんしゃ 勤労感謝の日										【とろけるカレー】 小麦粉 食用油脂 砂糖 で ん粉 塩 カレー粉 さつまい も 白菜 キャベツ 玉ねぎ 香辛料《アレルギー：小麦》 【卵不使用マヨネーズ】 大豆油 なたね油 酢 塩 砂糖 大豆たん白 マスタード 《アレルギー：大豆》
24 火	コッペパン	だっしふんにゆう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	612 21.8 22.2 2.9	761 26.7 5.9 3.7		
	ビーフンスープ	とりにく	ひらめんビーフン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ 丸鶏ガラスープ 塩 淡口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 鶏肉				
	パンプキンサラダ	ハム	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉				
	いちごミックスジャム		いちごミックスジャム さとう みずあめ	いちご りんご	香料 ゲル化剤	—	りんご				
25 水	ごはん		こめ			—	—	607 23.3 17.7 2.3	768 28.1 20.3 2.8		
	さんま梅煮	さんまうめに さんま	さとう でんぷん	しそ ばいにく	しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆				
	ぬた芋	あかみそ	さといも さんおんとう こま		みりん	—	大豆 ごま				
	こんさい 根菜つくね汁	こんさいつくね とうふ	【こんさいつくね】ごぼう 人参 玉ねぎ 里芋 蓮根 鶏肉 ラード 大豆たん白 でんぷん しょうゆ 砂糖 塩 香辛料 揚げ油《アレルギー：鶏肉 豚肉 大豆》	にんじん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ	こんぶだし かつおだし 料理酒 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉 豚肉				
26 木	れいわねんど 令和8年度ふるさと給食 「みやこんじょぎゃーっとどっさい甘味噌バーガー 美味しさのミソは、ふるさとの味♡」 ★印の料理をバーガーパンにはさんで食べましょう。										
	バーガーパン	だっしふんにゆう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	711 35.6 33.0 3.0	870 42.6 38.5 3.7		
	★甘みそ牛肉炒め	みやざきぎゅう みやだいすみそ	さんおんとう すりごま	たまねぎ	塩 こしょう にんにく 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 牛肉 ごま				
	★ゆで野菜			キャベツ にんじん		—	—				
	★スライスチーズ	スライスチーズ				乳	—				
	ABCスープ	とりにく	ABCマカロニ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ガラスープ 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう パセリ	小麦	大豆 鶏肉				
27 金	げんりよう 減量ごはん		こめ			—	—	621 23.3 17.8 2.1	764 27.4 20.2 2.6		
	わかめうどん	とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ	うどん	にんじん しいたけ ねぎ	煮干だし 淡口しょうゆ 料理酒 みりん	小麦	大豆 鶏肉				
	ぐだくさん 具沢山きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ	さんおんとう ごま ごまあぶら こめあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく あおまめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 料理酒	小麦	大豆 豚肉 ごま				
30 月	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			—	—	584 26.0 14.8 2.5	717 30.7 16.8 2.8	主な加工品 【かまぼこ】 たら 砂糖 塩 でんぷん コ チニール色素《アレルギー：なし》	
	おやこどんぐ 親子丼の具	とりにく かまぼこ たまご	さんおんとう	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	煮干だし 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 料理酒	小麦 卵	大豆 鶏肉				
	ずあ のり酢和え	まぐろみずに のり かつおぶし	さんおんとう	もやし こまつな にんじん	米酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆				

よく使用する調味料の原材料表示

むぎみそ 大麦 大豆 塩 水あめ たん白加水分解物 酒精 調味料 甘草 《アレルギー：大豆》	あかみそ 大麦 大豆 塩 酒精 《アレルギー：大豆》	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー：小麦 大豆》	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー：小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ねぎ 香辛料 《アレルギー：なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード 玉ねぎ チキン エキス にんじん 砂糖 でん粉 塩 香辛料 《アレルギー：小麦 鶏肉》	トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 砂糖 にんにく 植物油 塩 《アレルギー：大豆》
ウスターソース 砂糖 塩 玉ねぎ 酢 香辛料 トマト カラメル色素 《アレルギー：なし》	野菜パイオン 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 植物油 トマト 香辛料 《アレルギー：なし》	丸鶏がらスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 丸鶏パウダー 《アレルギー：鶏肉》	がらスープ チキンエキス 《アレルギー：鶏肉》	コンソメ 塩 砂糖 鶏肉 魚醤 香辛料 トマト 玉ねぎ 《アレルギー：鶏肉 豚肉》	洋風スープ 砂糖 塩 でんぷん ラード トマト かつおエキス 豚肉 大豆 香辛料《アレルギー：大豆 豚肉 ゼラチン》	中華だし 塩 でんぷん 砂糖 にんにく はくさい しょうが 香味食用油 香辛料 《アレルギー：なし》