11月 よていこんだてもりつけひょう

令和8年度

三原村学校給食共同調理所

月	火	水	木	金
2 読書の秋こんだて 「こんぎつね」 イワシのかばやき あおなのおかかあえ こぎつねごはん あきのこんさいじる	3 文化の日	4 読書の秋こんだて 「あなのやくわり」 ドーナッツ マカロニサラダ ごはん みそおでん	5 読書の秋こんだて 「ゆうすげ村の小さな旅館」 とりのてりやき だいこんツナサラダ ごはん うさみだいこんのみそしる	6 読書の秋こんだて さとうとしお しおもみ いもけんぴ ぶたにくのしょうがやき ごはん
9 代休	10 小学校2・3年生 のリクエスト こんだて	11 サケの日 さけのもみじやき かきなます ごはん すましじる	12 さわちの日 さわちから料理を とって食べてね♪	13 みかん バンバンジーはるさめ ぶたキムチどん
16 高知の食べ物 いっぱい入っちょう日 かつおのたたきふう スイートポテト ミニトマト ごはん いなかじる	17 高知の食べ物 いっぱい入っちょう日 しらあえ さといものあまから ごはん チャーテとぶたにくの いためもの	18 はの日 ちんすこう れんこんきんぴらどん カミカミきゅうりもみ	19 食育の日 調理員さんリクエスト献立 おちゃ みかん さがのてんぷら あおなのごまあえ たきこみごはん すりみじる	20 高知の食べ物 いっぱい入っちょう日 ぐるに おとうふユーリンチー ピーマンのレモンあえ ごはん
23 11月23日は 勤労感謝の日 です	24 和食の日 さわらのレモンしょうゆがけ こんぶのつくだに りんごサラダ ごはん ふゆやさいのすましじる	25 スポーツの秋こんだて ぶたにくのみぞれがけ バナナ ごはん しおちゃんこ	26 ナイフとフォークの日 トマトのおかかサラダ ゆでブロッコリー コロッケアンダーソース ライス	27 モカプラマンジェ ドライカレー こんにゃくサラダ
30 ニラとさきいかのナムル あげどうふのチリソースがけ ごはん ごもくスープ				

11月の学校給食目標

たべもののはたらきについて知ろう

献立・食材は都合により変更になる場合があります。
ご了承ください。
★は新メニューです。お楽しみに！

すききらいをなくそう

11月よていこんだてひょう

令和8年度

三原村学校給食共同調理所

	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
読書の秋献立 ごんきつね 5年生	2 月	こぎつねごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 青菜のおかか和え 秋の根菜汁	わかどり, 油揚げ, 牛乳, いわし, かつお節, 木綿豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま, さといも	強化米, ごぼう, 干し椎茸, えのきたけ, しょうが, だいこん葉, もやし, だいこん, にんじん, こんにゃく, ねぎ
読書の秋献立 あなのやくわり 2年生	4 水	ご飯 牛乳 みそおでん マカロニサラダ ドーナッツ	牛乳, ちくわ, 生揚げ, 昆布, うずら卵, みそ	精白米, 三温糖, マカロニ, マヨネーズ, プレミックス粉, サラダ油	強化米, こんにゃく, だいこん, きゅうり, にんじん, 玉葱, りんご, しょうが
読書の秋献立 ゆうすげ村の小さな旅館 4年生	5 木	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 大根ツナサラダ うさみ大根のみそ汁	牛乳, わかどり, ツナ, 木綿豆腐, みそ	精白米, 三温糖, サラダ油	強化米, しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, えのきたけ, ねぎ
読書の秋献立 さとうとしお 1年生	6 金	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 塩もみ いもけんぴ	牛乳, 豚肉	精白米, 三温糖, ごま, サラダ油, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	強化米, 玉葱, にんじん, ピーマン, きゅうり, だいこん, しょうが
	10 火	小学校2・3年生 リクエスト 炊き込みわかめ, 牛ミンチ, 豚ひき肉, たまご, チキンハム, 生クリーム, 牛乳, ヨーグルト			
サケの日	11 水	ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き 柿なます すまし汁	牛乳, サケ, 刻み昆布, 木綿豆腐, すまき, カットわかめ	精白米, マヨネーズ, ごま, 上白糖	強化米, にんじん, だいこん, きゅうり, 柿, えのきたけ, ねぎ
さわちの日	12 木	菜飯、おし寿司、お茶 カリポリサラダ、カルピスかん キャベツとじゃこの和え物、りんご きびなごの柚子フライ マーマレードチキン	桜でんぶ, たまご, きびなご, わかどり, じゃこ, かつお節, カルピス, 糸寒天	精白米, 上白糖, ごま, かたくり粉, 三温糖, ごま油、サラダ油	だいこん葉, ゆず果汁, ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ, きゅうり, だいこん, にんじん, キャベツ, こまつな, りんご
	13 金	豚キムチ丼 牛乳 バンバンジー春雨 みかん	豚肉, 牛乳, 鶏若ささ身, カットわかめ	精白米, 三温糖, ごま, はるさめ, 上白糖, サラダ油	強化米, 玉葱, 白菜キムチ漬け, ねぎ, きゅうり, にんじん, みかん, しょうが, にんにく
高知の食べ物	16 月	ご飯 牛乳 かつおのたたき風 ミニトマト、田舎汁 スイートポテト	牛乳, かつお, 木綿豆腐, みそ	精白米, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも, さつまいも, 無塩バター、サラダ油	強化米, 玉葱, ねぎ, ミニトマト, にんじん, だいこん, 干し椎茸
高知の食べ物	17 火	ご飯 牛乳 チャーテと豚肉の炒め物 里芋の甘辛 白和え	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐	精白米, 三温糖, さといも, かたくり粉, サラダ油, ごま	強化米, はやとうり, ぶなしめじ, ほうれん草, にんじん, 糸こんにゃく
はの日	18 水	れんこん金平丼 牛乳 かみかみきゅうりもみ ちんすこう	豚ひき肉, たまご, 牛乳, さきいか	精白米, 強化麦, ごま油, 三温糖, 上白糖, ごま, 薄力粉, 黒砂糖	強化米, れんこん, 玉葱, にんじん, ねぎ, 糸こんにゃく, きゅうり, 干だいこん
食育の日 調理員さんリクエスト献立	19 木	炊き込みごはん お茶、みかん 佐賀の天ぷら 青菜のごま和え すり身汁	わかどり, すりみ, 木綿豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, さつまいも, 薄力粉, かたくり粉, ごま	強化米, ごぼう, 干し椎茸, こんにゃく, はたけしめじ, にんじん, ほうれん草, もやし, えのきたけ, ねぎ, みかん, しょうが
高知の食べ物	20 金	ご飯 牛乳 お豆腐ユーリンチー ピーマンのレモン和え ぐる煮	牛乳, 木綿豆腐, ツナ, さつま揚げ	精白米, かたくり粉, 薄力粉, サラダ油, 三温糖, 里いも	強化米, ねぎ, しょうが, ピーマン, キャベツ, レモン汁, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, 干し椎茸

	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
	24 火	ご飯、昆布の佃煮 牛乳 さわらのレモンしょうゆかけ りんごサラダ 冬野菜のすまし汁	牛乳, さわら, 木綿豆腐, ツナ, 昆布	精白米, サラダ油, マヨネーズ, 三温糖	強化米, レモン汁, ほうれん草, りんご, はくさい, だいこん, えのきたけ, ねぎ, しょうが, にんにく
スポーツの秋献立	25 水	ご飯 牛乳 豚肉のみぞれかけ 塩ちゃんこ バナナ	牛乳, 豚モモ, とりミンチ, たまご, 木綿豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖	強化米, だいこん, ねぎ, もやし, にんじん, はくさい, ぶなしめじ, バナナ, しょうが, にんにく
ナイフとフォーク	26 木	ライス 牛乳 コロッケのアンダーソース ゆでブロッコリー トマトとおかかのサラダ	牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, かつお節	精白米, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, マヨネーズ	強化米, にんじん, 玉葱, ブロッコリー, トマト, ねぎ
	27 金	ドライカレー 牛乳 こんにゃくサラダ モカブラマンジェ	牛ミンチ, 豚ひき肉, 干ひじき, 牛乳, 生クリーム	精白米, 強化麦, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, ごま油, ごま, 上白糖, コーンスターチ	強化米, 玉葱, ピーマン, コーン, こんにゃく, ほうれん草, だいこん, にんじん, しょうが
	30 月	ご飯 牛乳 揚げ豆腐のチリソースかけ にらとさきいかのナムル 五目スープ	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, さきいか, ベーコン, たまご	精白米, かたくり粉, サラダ油, 三温糖, ごま, ごま油, ビーフン	強化米, にんじん, 玉葱, ピーマン, にら, もやし, 干だいこん, きくらげ, ねぎ

平均栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食物繊維（g）	食塩（g）
小学生	620	25.4	20.3	288	4.0	2.2
中学生	771	31.0	24.4	316	5.1	2.9



