2026（令和8）年11月予定献立表

鳴門教育大学附属小学校

日	曜	献立名	主にエネルギーもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
2	月	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		ほいこうろう	ごま油 ごま 砂糖 油	豚肉 がんもどき 味噌	キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン 人参 玉ねぎ にんにく しょうが
		ぎょうざ	小麦粉 でんぷん 砂糖 油	豚肉	キャベツ にら 玉ねぎ しょうが
4	水	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		チキンチキンごぼう	でんぷん 油 砂糖	鶏肉	ごぼう 枝豆
		コンソメスープ		ベーコン	人参 玉ねぎ コーン キャベツ
		りんご			りんご
5	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		ビビンバ	砂糖 油 ごま油 ごま	牛肉 豚肉 ほぐしささみ 錦糸たまご ちりめん 味噌	人参 もやし ほうれん草
		チンゲンサイのスープ	マロニー	鶏肉 厚揚げ わかめ	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ
6	金	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		おでん	じゃがいも	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 昆布	人参 大根 こんにゃく
		きびなごカリカリフライ	油 砂糖 でんぷん 米粉パン粉	きびなご	しょうが
8	日	牛乳 ピタパン	ピタパン	牛乳	
		ドライカレーサンド	じゃがいも パン粉 カレールウ 油	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが
		豆と野菜のスープ		鶏肉 大豆 いんげん豆	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト(いちご果汁)	
10	火	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		ちくわのもみじ揚げ	天ぷら粉 ごま 油	ちくわ 青のり	人参
		さつまいもの天ぷら	さつまいも 天ぷら粉 油		
		大根の味噌汁		豆腐 油揚げ わかめ 味噌	人参 大根 玉ねぎ しめじ
11	水	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		豚肉とこんにゃくの味噌炒め	油 砂糖	豚肉 厚揚げ 味噌	しょうが こんにゃく ピーマン ごぼう 人参 しめじ
		ピーナッツ和え	ピーナッツ 砂糖	いか	キャベツ ほうれん草
		チーズ		チーズ	
12	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		ウインナーのチリソース煮	油 砂糖 でんぷん	チキンウインナー えび いか うずら卵	玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース にんにく しょうが
		青のりポテトビーンズ	じゃがいも でんぷん 油	大豆 青のり	
13	金	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン 油 砂糖	牛乳/きなこ	
		かぼちゃグラタン	じゃがいも でんぷん 小麦粉 砂糖 マーガリン 油	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ とうもろこし
		ミネストローネ	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト さやいんげん にんにく
16	月	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		豚肉のごまがらめ	でんぷん 油 砂糖 ごま	豚肉	しょうが
		ゆでキャベツ			キャベツ
		ふしめん汁	ふしめん	えび 油揚げ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ
17	火	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		いもたき	さといも 白玉もち 砂糖	鶏肉 油揚げ	こんにゃく しいたけ 人参 さやいんげん
		ねぎ焼き	お好み粉	ちくわ 卵 かつお節	ねぎ
		すだちゼリー	すだちゼリー(すだち果汁)		
18	水	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		ホキフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ホキ	
		ゆで野菜			キャベツ コーン
		ベーコンときのこのクリーム煮	じゃがいも 油 バター シチューベース	ベーコン 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ チンゲンサイ
19	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 がんもどき	玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん
		小松菜とれんこんのごま和え	ごま 砂糖		小松菜 もやし れんこん
20	金	牛乳 菜めし	精白米 強化米	牛乳	菜めしの素
		大豆とひじきの煮物	砂糖 油	大豆 鶏肉 厚揚げ ひじき	たけのこ 人参 こんにゃく 枝豆
		いわしのトマト煮	砂糖	いわし	トマトペースト 玉ねぎ
24	火	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		メルルーサの照り焼き風	でんぷん 油 砂糖	メルルーサ	しょうが
		ミニトマト			ミニトマト
		豚汁	さつまいも	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ
25	水	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		牛丼	油 砂糖	牛肉	人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ
		ちりめん和え	砂糖	ちりめん わかめ	きゅうり キャベツ
		学給だいふく	学給だいふく		
26	木	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		カレーうどん	うどん 油 バター カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング	かに風味フレーク(かに ほたて)	キャベツ きゅうり
27	金	牛乳 プレーンパン	プレーンパン	牛乳	
		マーマレードジャム	マーマレードジャム		
		ささみチーズカツ	パン粉 でんぷん 油	鶏肉 チーズ 卵	
		ブロッコリーのサラダ	和風ごまドレッシング(ほたてエキス)	ロースハム	ブロッコリー 玉ねぎ コーン
		パンプキンポタージュ	油 バター パンプキンポタージュの素 シチューベース	えび 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ パセリ
30	月	牛乳 ごはん	精白米 強化米	牛乳	
		高野豆腐の卵とじ	砂糖	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース
		ほうれん草のツナ和え	ごま	シーチキン	ほうれん草
		みかん			みかん

※物資の購入・その他の理由で献立を変更することがありますが、ご了承ください。

※きびなごカリカリフライなどの魚は一部、魚卵を含んでいる可能性があります。また、魚の骨に注意して食べるようにしましょう。

※かっこ（　）の中は、関係する食物アレルギーの原因食品や主な原料となる食材を掲載しています。

※11月8日（日）新メニューが出ます。ドライカレーの具をピタパンにはさんで、サンドイッチにして食べてみてくださいね。

※11月25日（水）デザートの学給だいふくは、豆乳クリームを使用しています。

※11月26日（木）コールスローサラダに使用するコールスロードレッシングは卵不使用に変わりました。