＊ 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください．尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

2026 年

11 月 献 立 表

■ 牛乳は毎日つきます。
■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(ｺﾝﾀﾐﾈｰｼｮﾝ)の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
飲用牛乳 ごはん ◎ トック入りスープ ○ ぶたキムチ丼 ◎ とり肉 ﾄｯｸ 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩 ○ ぶた肉 玉ねぎ 白菜ｷﾑﾁ 人参 にら 油 砂糖 酒 濃しょうゆ	文化の日 	飲用牛乳 ごはん ◎ 田舎汁 ○ さつまいものかき揚げ ◎ ぶた肉 厚揚げ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 青ねぎ 油 煮干し 信州みそ ○ ﾊﾑ さつまいも 玉ねぎ 人参 油 米粉 でんぷん 塩	飲用牛乳 ごはん ◎ ちゃんこ鍋 ○ じゃがいものごま炒め ◎ 肉団子 ぶた肉 しめじ 白ねぎ 人参 キャベツ 大根 青ねぎ 削り節 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん ○ とり肉 人参 じゃがいも 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ さばの塩焼き ● ひじきの甘煮 ◎ 豆腐 人参 じゃがいも 小松菜 白菜 削り節 信州みそ ○ さば 塩 ● ひじき 人参 赤こんにゃく 油 砂糖 みりん 削り節 濃しょうゆ
9	10	11	12	13　1、2、4年生校外学習
飲用牛乳 ごはん ◎ ぶたじゃが ○ もやしのピリ辛炒め ◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ とり肉 人参 もやし 油 ごま油 砂糖 ｺﾁｭｼﾞｬﾝ 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう	飲用牛乳 うずまきパン ◎ タンタンめん ○ フライビーンズ ◎ ちゃんぽん麺 人参 小松菜 玉ねぎ たけのこ 中華ｽｰﾌﾟ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう 白ねぎ ぶたひき肉 しょうが しいたけ 油 ごま油 砂糖 酒 みりん 濃しょうゆ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 みりん 濃しょうゆ	飲用牛乳 □ 大根めし ◎ 野菜スープ ○ 焼きししゃも □ ｱﾙﾌｧ化米 ｱﾙﾌｧ化もち米 ぶた肉 大根 大根葉 人参 うすあげ 油 削り節 酒 淡しょうゆ みりん ◎ とり肉 じゃがいも 白菜 人参 青ねぎ 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ ししゃも	飲用牛乳 ごはん ◎ ハヤシライス ○ 切干大根のレモンマリネ ◎ ぶた肉 人参 にんにく しょうが 玉ねぎ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 油 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ ﾛｰﾘｴ 塩 こしょう ○ ささみ油漬け 人参 切干大根 油 酢 ﾚﾓﾝ果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩	飲用牛乳 麦ごはん ◎ すまし汁 ○ さわらのみそだれかけ ● 手作りふりかけ ◎ とり肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ 白菜 じゃがいも 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 塩 ○ さわら しょうが 濃しょうゆ 砂糖 みりん 信州みそ でんぷん ● 削り節 白ごま 濃しょうゆ みりん
16	17	18	19　食育献立(岩手県)	20
飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 焼きしゅうまい ◎ ぶた肉 ちくわ うずら卵 人参 小松菜 白菜 玉ねぎ もやし しょうが 油 中華ｽｰﾌﾟ 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぷん ごま油 ○ しゅうまい	飲用牛乳 全粒パン ◎ 鮭と白菜のクリーム煮 ○ 大根のベーコン煮 ◎ さけ 酒 じゃがいも 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 白菜 玉ねぎ 油 粉ﾁｰｽﾞ ﾊﾞﾀｰ 小麦粉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 塩 こしょう ○ ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ 大根 油 砂糖 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ みりん 淡しょうゆ	飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ○ 小松菜のオイスター炒め ◎ とり肉 汁物ふ 糸こんにゃく 豆腐 人参 玉ねぎ ごぼう 白ねぎ 白菜 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ ぶた肉 小松菜 人参 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	飲用牛乳 ごはん ◎ いもの子汁 ○ ミンチカツ ☆ みかん ◎ とり肉 豆腐 つきこんにゃく 里いも 人参 青ねぎ ごぼう しめじ 大根 だし昆布 削り節 酒 みりん 淡しょうゆ ○ ﾐﾝﾁｶﾂ 油 ｳｽﾀｰｿｰｽ 砂糖 ☆ みかん	飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ キャベツのみそ炒め ◎ とり肉 ごぼう天 厚揚げ 大根 じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ぶたひき肉 人参 ｷｬﾍﾞﾂ にんにく 白ごま 油 信州みそ 八丁みそ ごま油 砂糖 酒 濃しょうゆ でんぷん
23	24	25　和食の日献立	26	27
勤労感謝の日  私たちが毎日、食事をいただくために、たくさんの方が関わってくださっています。感謝していただきましょう。	飲用牛乳 コッペパン ◎ チリコンカン ○ 白菜のコンソメ煮 ◎ ぶたひき肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく ﾎｰﾙｺｰﾝ 油 砂糖 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ 赤ﾜｲﾝ ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ でんぷん 塩 こしょう ○ ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 白菜 油 淡しょうゆ みりん 酒	飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ さんまのひつまぶし ● 切干大根と金時豆の煮物 ◎ うすあげ じゃがいも 白菜 人参 青ねぎ 削り節 信州みそ ○ さんま でんぷん 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● ちくわ 人参 切干大根 金時豆 砂糖 油 濃しょうゆ 削り節	飲用牛乳 ごはん ◎ むらくも汁 ○ プルコギ ◎ 卵 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 人参 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 塩 でんぷん ○ ぶた肉 玉ねぎ 人参 にら にんにく 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう	飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ イタリアンひじき ◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ﾛｰﾘｴ ｶﾚｰﾙｰ ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 こしょう ○ ﾍﾞｰｺﾝ ひじき ﾎｰﾙｺｰﾝ 枝豆 人参 ｵﾘｰﾌﾞ油 にんにく 濃しょうゆ 塩 こしょう 酒
30 飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ 茎わかめの炒め煮 ◎ ぶた肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 塩 でんぷん ○ 茎わかめ とり肉 人参 玉ねぎ 油 ごま油 濃しょうゆ 砂糖 酒 塩 こしょう	**今月の食育献立** **いもの子汁（岩手県）** 東北地方では、秋に収穫した里芋を使った汁物が昔から食べられてきました。岩手県では「いもの子汁」として親しまれ、しょうゆ味とみそ味があり、地域や家庭によって具材や味付けに違いがあります。 岩手県には「二子さといも」と呼ばれる伝統野菜もあります。他の里芋に比べて粘りが強くきめが細かく、なめらかな食感が特徴です。 	**和泉市の郷土料理** 25日 切干大根と金時豆の煮物 和泉市は南部地域を中心にさまざまな農産物に恵まれていて、現在でもそれらを使った郷土料理が多く伝わっています。 その中でも、切干大根の煮物に金時豆を入れて煮ることが多く、たくさんの人たちに親しまれてきました。 家族の人にもどんな料理を食べていたか、聞いてみましょう。 	いい にほんしょく 11月24日は「和食の日」 日本の秋は「実り」の季節です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう願いをこめて、11月24日は“いい日本食”「和食の日」に制定されています。 今年は24日がパンの日なので、給食では25日に和食の日献立を実施します。その他の献立にも、きのこ類、いもなど秋の味覚を使った和食がたくさん登場しますよ。