

令和8年　11月　学校給食献立表

★今月の食育目標：食べることに感謝しよう

さぬき市大川学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる（赤） 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる（黄） 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	調味料ほか	栄養量 小学校4年 エネルギー（kcal）	中学校2年
										たんぱく質（g）	
2	月	牛乳		牛乳						603	793
		ごはん					**米**				
		ヤンニョムチキン	鶏肉		**ねぎ**	たまねぎ にんにく	希少糖 でんぷん	なたね油	トマトピューレ しょうゆ トウバンジャン	23.4	29.6
		チョレギサラダ		のり	赤ピーマン	**キャベツ ズッキーニ** もやし	希少糖	ごま油 ごま	しょうゆ		
		わかめときのこのスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん **ねぎ**	たまねぎ たけのこ しめじ **生きくらげ**			しょうゆ 中華だし ビーフコンソメ 鶏がらだし 煮干し（だし）		
4	水	牛乳		牛乳						567	732
		ふきよせごはん	鶏肉		にんじん	**しいたけ** しめじ えだまめ	**米**	くり なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節（だし）		
		厚焼き卵	厚焼き卵							22.8	27.2
		もみじあえ	油揚げ		にんじん	はくさい	希少糖	ごま	酢 ポン酢 しょうゆ		
		すまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ			しょうゆ だし昆布 削り節（だし）		
5	木	牛乳		牛乳						657	850
		麦ごはん					**米** 大麦				
		さばのごまだれかけ	さば				希少糖 でんぷん	ごま	清酒 しょうゆ みりん	28.0	34.3
		おひたし	かつお節		**小松菜** にんじん	**キャベツ** もやし			しょうゆ ポン酢		
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん **ねぎ**	ごぼう だいこん	さつまいも	なたね油	清酒 煮干し（だし）		
6	金	牛乳		牛乳						631	780
		コッペパン					コッペパン				
		さぬき市産ズッキーニ入り ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ **ズッキーニ** にんにく	じゃがいも 希少糖	なたね油	赤ワイン ビーフコンソメ ケチャップ トマトピューレ トマトペースト ウスターソース	25.3	31.9
		チーズとひじきのサラダ	ロースハム	ひじき チーズ		**キャベツ きゅうり**	希少糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		りんご				りんご					
		いちごジャム（小中学校のみ）					いちごジャム				
9	月	牛乳		牛乳						561	737
		麦ごはん					**米** 大麦				
		きびなごのいそか揚げ		きびなご 青のり			でんぷん	なたね油		21.6	27.5
		小松菜のごまあえ			にんじん **小松菜**	もやし **キャベツ**	希少糖	ごま	しょうゆ ポン酢		
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ **しいたけ**			煮干し（だし）		
よくかんで食べよう		牛乳		牛乳						697	872
		コッペパン					コッペパン				
10	火	さつまいものシチュー	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ	27.5	34.5
		だいこんのツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	だいこん **ズッキーニ**	希少糖	ごま なたね油	しょうゆ 酢		
		小魚アーモンド		かえり				アーモンド			
		みかん				みかん					
11	水	牛乳		牛乳						599	783
		ごはん					**米**				
		にこみおでん（からしみそ）	豚肉 クロダイ長天 がんもどき みそ	こんぶ		だいこん	こんにゃく さといも 希少糖	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節（だし） からし	22.2	28.2
		はくさいのおかかあえ	かつお節		**小松菜** にんじん	もやし はくさい	希少糖		しょうゆ ポン酢		
12	木	牛乳		牛乳						615	791
		発芽玄米入りごはん					**米** 発芽玄米				
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	希少糖 でんぷん		清酒 みりん	25.2	30.4
		ごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし **キャベツ**	希少糖	ごま	しょうゆ ポン酢		
		豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ			しょうゆ だし昆布 削り節（だし）		
13	金	牛乳		牛乳						662	798
		小型コッペパン （小学校3～6年・中学校のみ）					コッペパン				
		和風カレーうどん（うどん）					うどん			20.7	25.2
		和風カレーうどん（汁）	豚肉 油揚げ		にんじん **ねぎ**	たまねぎ	希少糖	なたね油 カレールウ	清酒 カレー粉 みりん ビーフコンソメ しょうゆ 削り節（だし）		
		小松菜のサラダ	ロースハム		**小松菜** にんじん	コーン **キャベツ**	希少糖	なたね油	しょうゆ 酢		
		オレンジ				バレンシアオレンジ					
16	月	牛乳		牛乳						606	786
		ごはん					**米**				
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	しょうが **キャベツ ズッキーニ** たまねぎ	希少糖	なたね油	しょうゆ 清酒 中華だし	24.3	30.6
		かきたま汁	鶏卵 豆腐 かまぼこ		**ねぎ**	たまねぎ **しいたけ**	でんぷん		しょうゆ だし昆布 削り節（だし）		
		みかん				みかん					
さぬきのふるさと給食		牛乳		牛乳						642	829
		麦ごはん					**米** 大麦				
17	火	はまちの照り焼き	はまち				希少糖 でんぷん		しょうゆ 清酒 みりん	26.0	32.1
		ほうれん草のドレッシングあえ	ささみ		**ほうれん草** にんじん	コーン **キャベツ**	希少糖	なたね油	しょうゆ ポン酢		
		白みそのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ **しいたけ**			煮干し（だし）		



令和8年　11月　学校給食献立表

★今月の食育目標：食べることに感謝しよう

さぬき市大川学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体の組織をつくる（赤） 1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる（黄） 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	調味料ほか	栄養量 小学校4年 エネルギー(kcal)	中学校2年
										たんぱく質(g)	
18	水	牛乳		牛乳						546	708
		ダイシモチ麦ごはん					**米** ダイシモチ麦				
		じゃがいものそぼろ煮	牛肉 豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ **しいたけ**	じゃがいも こんにゃく 希少糖	なたね油	しょうゆ みりん 清酒 削り節(だし)	17.5	21.5
		ゆず香あえ	かつお節		にんじん	もやし **キャベツ きゅうり** ゆず	希少糖		しょうゆ		
		りんご				りんご					
19	木	牛乳		牛乳						604	794
		麦ごはん					**米** 大麦				
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん **ねぎ**	たまねぎ にんにく しょうが **しいたけ**	希少糖 でんぷん	ごま油	清酒 チキンコンソメ しょうゆ ケチャップ トウバンジャン	24.7	31.3
		もやしサラダ			にんじん	もやし **キャベツ きゅうり**	希少糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
		小魚のいそあじ		かえり 青のり			希少糖		酢 しょうゆ		
20	金	牛乳		牛乳						592	735
		コッペパン					コッペパン				
		白身魚の香味ソース	メルルーサ		**ねぎ**	しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	なたね油 ごま油	酢 みりん しょうゆ 一味	24.9	30.5
		コーンサラダ			にんじん	**キャベツ きゅうり** コーン	希少糖	なたね油	酢		
		さぬき市産ズッキーニのコンソメスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	セロリー たまねぎ **ズッキーニ**	じゃがいも		チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし		
		キャンディチーズ（小中学校のみ）		チーズ							
24	火	牛乳		牛乳						633	800
		小型コッペパン					コッペパン				
		スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	スパゲッティ 小麦粉	なたね油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトペースト ウスターソース ビーフコンソメ	26.2	32.6
		フレンチサラダ			**ブロッコリー**	**キャベツ** コーン たまねぎ	希少糖	なたね油	酢		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
25	水	牛乳		牛乳						684	857
		ごはん					**米**				
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん **チンゲンサイ**	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ **しいたけ**	希少糖 でんぷん	ごま油	清酒 しょうゆ トウバンジャン	21.0	26.0
		ちりめんあえ		ちりめん	**小松菜**	もやし **キャベツ**	希少糖		しょうゆ ポン酢		
		りんごタルト					りんごタルト				
26	木	牛乳		牛乳						627	818
		きのこカレーライス（麦ごはん）					**米** 大麦				
		きのこカレーライス（ルウ）	豚肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ	じゃがいも	なたね油 カレールウ	赤ワイン カレー粉 鶏がらだし ケチャップ チャツネ	19.1	24.0
		切干大根サラダ		こんぶ	にんじん	切干大根 **きゅうり** コーン	希少糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		ミニトマト（小中学校のみ）			**ミニトマト**						
27	金	牛乳		牛乳						652	787
		コッペパン					コッペパン				
		白身魚のフライ	白身魚フライ					なたね油		28.5	34.0
		さぬき市産ブロッコリーのサラダ	ロースハム		**ブロッコリー**	**キャベツ** コーン	希少糖	なたね油	酢 しょうゆ		
		ダイシモチ麦と野菜のスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー **ズッキーニ**	ダイシモチ麦	なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし		
		スライスチーズ(小中学校のみ)		チーズ							
30	月	牛乳		牛乳						630	812
		ごはん					**米**				
		いわしの梅煮	いわし梅煮							23.9	29.0
		小松菜のごまドレッシングあえ			にんじん **小松菜**	もやし はくさい	希少糖	ごま なたね油	しょうゆ 酢		
		たまねぎとわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	**ねぎ**	たまねぎ			煮干し(だし)		
		かみかみ黒豆（小中学校のみ）	黒豆								
		さつまいもチップス（幼稚園のみ）					さつまいもチップス				

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。
※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせください。
※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。
※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒子育て・教育⇒学校⇒給食⇒学校給食献立表

令和8年10月分学校給食費口座振替日は、令和8年11月30日（月）です。
前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

11月使用予定の地場産物



11月 いただきまーす！

～みんなに伝えたい　給食の味～「さばのみそだれかけ」

朝晩が冷え込む時期となり、風邪などをひきやすくなっていませんか？そんな時におすすめなのが、「みそ」を使った「みそだれ」です。みそには、免疫を高めてくれる効果があります。給食では、「さばのみそだれかけ」に使っています。青魚独特の臭みを和らげる働きもあり、魚が苦手なお子さんにもおすすめですよ！

みそだれ

お好みで、砂糖やしょうがの量を変えてオリジナルみそだれを作ってみてもいいですね♫

＜材料（作りやすい分量：約１０人分）＞

・中みそ	大さじ１	・しょうが汁	大さじ１
・白みそ	大さじ１	・片栗粉	大さじ１／２
・砂糖	大さじ３	・水	100mL
・みりん	大さじ１		

＜作り方＞

① 小鍋に、みりん・砂糖・水を入れて弱火で沸かす。
② みそとしょうが汁を入れる。
③ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけたら完成☆

