令和８年度

11月　給食予定献立表

11月の給食目標　◎感謝して食べよう、おやつの食べ方を考えよう

紫波町学校給食センター

今日の給食画像は
こちらから♪

日 曜	献立名	小学生 中学生	エネルギー kcal 塩分 g	飲み物	主食	汁物	主菜	副菜	デザート他
				食品名　【】内は調味料です					
4 水	ごはん、牛乳、いものこ汁、 いわしのみそ煮、すき昆布の煮物	602 kcal 2.0 g 753 kcal 2.3 g	牛乳	米	とり肉、ごぼう、しめじ、里芋、高野豆腐、こまつな、ねぎ、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ、しょうゆ】	いわし、みそ、糖類	米サラダ油、たまねぎ、こんにゃく、れんこん、**にんじん**、すき昆布、ツナ（キハダマグロ、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、キャベツ）、いんげん【酒、糖類、みりん、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし、しょうゆ】	
5 木	ごはん、牛乳、ミートボールスープ オムレツ、洋風きんぴら、りんご	617 kcal 2.0 g 781 kcal 2.3 g	牛乳	米	豆腐団子（とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料）、キャベツ、**にんじん**、**だいこん**、ほうれん草、【白ワイン、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ、香辛料】	たまご、糖類、酢、大豆油、キャッサバ	ウィンナー（ぶた肉）、しょうが、こんにゃく、ごぼう、ピーマン（青・赤・黄・オレンジ）、【ごま油、酒、トマト、糖類、酢、たまねぎ、しょうゆ、油、にんにく、香辛料】	**りんご**
6 金	ごはん、牛乳、切干大根のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ、さつまいもの煮物	605 kcal 1.5 g 769 kcal 1.9 g	牛乳	米	絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、切干大根、**しいたけ**、キャベツ、こまつな、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	ちくわ（すけそうだら、じゃがいも、糖類、大豆、いわし）、小麦、大豆、あおさ、タピオカ	ぶた肉、しょうが、米サラダ油、こんにゃく、たまねぎ、**にんじん**、**さつまいも**、いんげん、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	
9 月	ごはん、牛乳、 もち姫のスタミナひっつみみそ汁 いわて純情メンチ、野菜のおかか和え	708 kcal 2.1 g 867 kcal 2.5 g	牛乳	米	もち姫（小麦）、ぶた肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、**にんじん**、**はくさい**、にら、ごま、【酒、いわし、かつお、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	ぶた肉、パン粉、たまねぎ、糖類、りんご、大豆、小麦、酵母、キャッサバ、米白絞油	もやし、きゅうり、ブロッコリー、えだまめ、3色サラダこんにゃく（糖類、こんにゃく、パプリカ色素、カロチン色素）、のり、かつおぶし（かつお、しょうゆ、酢、糖類、あじ、いわし）、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	
10 火	＜紫波第一中1年6組生徒作成献立＞ ごはん、牛乳、野菜スープ、白身魚フライ、 町産大豆とひき肉のトマト煮、りんご	684 kcal 1.8 g 858 kcal 2.1 g	牛乳	米	豆腐団子（とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料）、とうもろこし、セロリ、**にんじん**、**だいこん**、キャベツ、ほうれん草、【白ワイン、とり肉、じゃがいも、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ、香辛料】	ホキ、パン粉、小麦粉、とうもろこし、米白絞油	ぶた肉、米サラダ油、ぶたレバー、たまねぎ、**大豆**、ピーマン（青、赤、黄、オレンジ）、マカロニ（小麦）、【糖類、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、トマト、酢、赤ワイン、油、にんにく】	**りんご**
11 水	＜学習ふり返り給食小学3年国語 「食べ物のひみつ教えます：魚」＞ ごはん、牛乳、千切り野菜のすまし汁、 鮭の南部焼き、じゃがいもとツナの煮物	559 kcal 1.5 g 713 kcal 1.9 g	牛乳	米	かまぼこ（すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト）、油揚げ、ごぼう、**だいこん**、**しいたけ**、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酵母、みりん、しょうゆ、酒】	鮭、しょうゆ、糖類、とうもろこし、ごま	たまねぎ、米サラダ油、こんにゃく、**じゃがいも**、**にんじん**、ツナ（キハダマグロ、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、キャベツ）、いんげん、【酒、みりん、しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	
12 木	＜学習ふり返り給食小学3年国語 「すがたをかえる大豆」＞ ごはん、牛乳、町産大豆と厚揚げのみそ汁 枝豆と豆腐のカツ、納豆和え、豆乳ムース	678 kcal 1.7 g 840 kcal 2.1 g	牛乳	米	絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、ぶなしめじ、**大豆**、**にんじん**、**だいこん**、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	とり肉、たまねぎ、えだまめ、豆腐、パン粉、とうもろこしでんぷん、糖類、米粉、大豆油、米白絞油	なっとう、チーズ、こまつな、**はくさい**、もやし、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	豆乳、糖類、ヤシ油
13 金	コッペパン、牛乳、 もちしずか入りコーンスープ、 ハムステーキ、野菜ソテー	645 kcal 3.3 g 784 kcal 4.1 g	牛乳	小麦、糖類、ショートニング、乳、酵母、食塩	とり肉、バター、たまねぎ、**もちしずか（町産大麦）**、とうもろこし、乳、コーンスターチ、糖類、牛乳、生クリーム、【とうもろこし、乳製品、小麦、菜種、チーズ、ほたて、きのこ、大豆、さつまいも、じゃがいも、タピオカ】	とり肉、ぶた肉、タピオカ、じゃがいも、糖類、香辛料	米サラダ油、ちくわ（たちうお、たら、小麦、大豆、じゃがいも、タピオカ、とうもろこし）、しょうが、**にんじん**、ピーマン（青、赤、黄、オレンジ）、キャベツ、もやし、春雨、【とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ、香辛料】	
16 月	ごはん、牛乳、なめこ汁 さんまの竜田揚げ、かぼちゃのそぼろ煮	642 kcal 1.9 g 792 kcal 2.3 g	牛乳	米	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨（たら、かつお）、もやし、油揚げ、なめこ、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	さんま、しょうゆ、みりん、糖類、しょうが、じゃがいもでんぷん、米白絞油	かぼちゃ、とり肉、米サラダ油、しょうが、こんにゃく、**にんじん**、たまねぎ、いんげん、じゃがいもでんぷん、【酒、糖類、みりん、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし、しょうゆ】	
17 火	減量ごはん、牛乳、あんかけうどん 野菜かき揚げ、野菜の梅マヨネーズあえ	576 kcal 1.2 g 740 kcal 1.5 g	牛乳	米	うどん（小麦）、とり肉、かまぼこ（すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト）、**はくさい**、**にんじん**、ねぎ、じゃがいもでんぷん【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酵母、しょうゆ、さば、ぶどう、酒】	たまねぎ、にんじん、パーム油、小麦粉、ごぼう、しゅんぎく	きゅうり、れんこん、ブロッコリー、もやし、とうもろこし、【なたね油、酢、糖類、酵母、梅肉、かつお、しょうゆ、アカダイコン】	
18 水	＜紫あ波せお29給食②しわ豚給食＞ ごはん、牛乳、海の幸スープ ほうれん草オムレツ、 しわ豚のポークビーンズ、りんご	630 kcal 1.9 g 794 kcal 2.2 g	牛乳	米	あさり、わかめ、**だいこん**、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨（たら、かつお）、えのきたけ、こまつな、【白ワイン、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ、香辛料】	たまご、なたね油、大豆油、ほうれん草、とうもろこしでんぷん	**しわ豚**、にんにく、**大豆**、白いんげん豆、赤いんげん豆、たまねぎ、**にんじん**、ピーマン（青、赤、黄、オレンジ）、マッシュルーム、【赤ワイン、糖類、トマト、酢、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、さつまいも、小麦、タピオカ、オリーブ、くろだい、まぐろ、さわら、香辛料、油】	**りんご**
19 木	＜食育の日・よくかむ給食の日＞ ごはん、牛乳、いかの中華スープ 棒ぎょうざ、中華春雨サラダ	556 kcal 2.3 g 707 kcal 3.0 g	牛乳	米	いか、しょうが、切干大根、ビーフン（米）、**にんじん**、チンゲンサイ、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ、香辛料】	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、ぶた肉、とり肉、大豆、小麦、キャッサバ、糖類	キャベツ、もやし、とうもろこし、ピーマン（青、赤、黄、オレンジ）、春雨、ごま、【糖類、酢、こんぶ、しょうゆ、ごま油】	
20 金	＜学習ふり返り給食：小3国語 「食べ物のひみつおしえます：麦」＞ 背割りコッペパン、牛乳、マカロニスープ 純情ポークウィンナー、スラッピージョー	653 kcal 2.7 g 775 kcal 3.4 g	牛乳	小麦、糖類、ショートニング、乳、酵母、食塩	ベーコン（ぶた肉）、**だいこん**、こまつな、マカロニ（小麦）、しめじ、【とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ、香辛料】	ウィンナー（ぶた肉、糖類、はちみつ、香辛料）	ぶた肉、大豆、**にんじん**、ピーマン（青、赤、黄、オレンジ）、たまねぎ、マッシュルーム、【トマト、糖類、酢、りんご酢、とうもろこし、じゃがいも、小麦、植物性ショートニング、香辛料、赤ワイン、にんにく、油】	
24 火	＜和食の日給食＞ ごはん、牛乳、あさりのすまし汁 さばのみそ煮、なめたけ和え	549 kcal 2.1 g 688 kcal 2.5 g	牛乳	米	あさり、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨（たら、かつお）、わかめ、**だいこん**、ねぎ、**にんじん**、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酵母、みりん、酒、しょうゆ】	さば、みそ、糖類、発酵調味料（米、とうもろこし、じゃがいも、酒精）、とうもろこしでんぷん	こまつな、きゅうり、ブロッコリー、もやし、えだまめ、3色サラダこんにゃく（糖類、こんにゃく、パプリカ色素、カロチン色素）、なめたけ（えのきたけ、しょうゆ、糖類、みりん）、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	
25 水	＜学習ふり返り給食：小3国語 「食べ物のひみつを教えます：米」＞ ごはん、牛乳、紫あ波せみそ汁 ささみ米粉フライ、焼きビーフン、 お米のババロア	648 kcal 1.7 g 808 kcal 2.1 g	牛乳	米	油揚げ、ぶなしめじ、**切干大根**、**はくさい**、**じゃがいも**、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、**町産みそ**】 「あぐりちゃや」さんのおみそを使います♪	ささみ、じゃがいも、米粉、とうもろこしでんぷん、タピオカでんぷん、大豆、米白絞油	とり肉、たまねぎ、もやし、ビーフン（米）、しいたけ、**にんじん**、ごま、【しょうゆ、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、酒、トマト】	豆乳、糖類、米粉、みかん
26 木	＜減塩・適塩の日給食＞ ごはん、牛乳、さつまいもと小松菜の塩麹汁 紫あ波せポテトコロッケ、切干大根の豆乳煮	688 kcal 2.0 g 861 kcal 2.5 g	牛乳	米	**さつまいも**、絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、塩麹、みそ、香辛料】	**じゃがいも**、たまねぎ、糖類、こしょう、小麦、米粉、米白絞油	とり肉、こんにゃく、たまねぎ、**切干大根**、**にんじん**、高野豆腐、えだまめ、豆乳、【酒、ごま油、糖類、みりん、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	
27 金	＜紫あ波せお29給食③もちもち牛＞ ごはん、牛乳、わかめとなるとのスープ シュウマイ（1人2個）、 もちもち牛のプルコギ丼の具、りんご	594 kcal 1.7 g 745 kcal 2.1 g	牛乳	米	なると（すけそうだら、じゃがいも）、にんにく、しょうが、**はくさい**、わかめ、ねぎ、【とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、ごま、トマト、しょうゆ】、ごま油	とり肉、ぶた肉、たまねぎ、小麦、糖類、大豆	**もちもち牛**、にんにく、しょうが、たまねぎ、**にんじん**、こんにゃく、ピーマン（青、赤、黄、オレンジ）、ごま油、【しょうゆ、糖類、りんご、みそ、トマト、発酵調味料、にんにく、しょうが、ごま、はくさい、たまねぎ、香辛料、みりん、コチジャン（みそ、唐辛子、にんにく、いわし、パプリカ色素】	**りんご**
30 月	ごはん、牛乳、根菜カレー メンチカツ、福神漬和え	744 kcal 2.3 g 930 kcal 2.8 g	牛乳	米	ぶた肉、しょうが、にんにく、れんこん、ごぼう、たまねぎ、**にんじん**、**じゃがいも**、**大豆**、【なたね、小麦、パーム、糖類、カレー粉、とうもろこし、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、トマト、香辛料、赤ワイン、さつまいも、タピオカ、油】、米サラダ油	ぶた肉、たまねぎ、小麦、大豆、キャッサバ、とうもろこし、糖類、トマト、酢、米白絞油	キャベツ、きゅうり、もやし、3色サラダこんにゃく（糖類、こんにゃく、パプリカ色素、カロチン色素）、福神漬（だいこん、うり、きゅうり、なす、糖類、しょうゆ、酢、食塩、みりん、酒精）、ごま、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	

＊献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。

＊**太字**の食品は紫波町産の予定です。＊献立は都合により変更することがあります。

＊減量ごはん：汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。

【中学生のおうちの方へお知らせ】学校給食費第7期納期限について

納期限は、**11月30日（月）**です。口座振替をご利用の方は**11月27日（金）**が振替日となります。残高の確認をお願いします。