

令和8年度 11月 学校給食献立表

日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献 立 名	食 品 名						kcal
				おもにエネルギーのもとに なる食品 (黄)		おもに体をつくるもとに なる食品 (赤)		おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)		
2 (月)		ダイシモチ ごはん	さわらのみそだれかけ 小松菜のすだちあえ けんちん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぶん	ごま 油	さわら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ ごぼう	469
										591
										737
4 (水)		麦ごはん	かみかみ天ぷら きゅうりとたくあんのあえもの なすのみそ汁	米 大麦 小麦粉 米粉	油	大豆 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ 煮干し あおのり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たくあん たまねぎ なす	466
										613
										763
5 (木)		ダイシモチ ごはん	はまちの照り焼き 野菜の甘酢あえ 大根のそぼろ煮	米 ダイシモチ でんぶん 砂糖	油	はまち 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり だいこん	508
										636
										788
6 (金)		プレーンパン 	栗のみそシチュー ビーンズサラダ いりことナッツの オリーブオイルがらめ	パン じゃがいも コーンスターチ 砂糖	くり 油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 豆乳 みそ 青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 大豆	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	464
										604
										731
9 (月)		ダイシモチ ごはん	いもたこ 小松菜のごま昆布あえ みかん	米 ダイシモチ さといも こんにゃく 砂糖	ごま	たこ 油揚げ	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん きゅうり キャベツ みかん	466
										596
										731
10 (火)		菜めしごはん	さばの香味焼き もやしのしそあえ 飛鳥汁	米 ダイシモチ	ごま油	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しそ 青菜	しょうが もやし きゅうり はくさい だいこん えのきだけ ごぼう 白ねぎ	463
										593
										750
11 (水)		小型 プレーンパン	ペペロンチーノ イタリアンサラダ さつまいもチップス	パン スパゲッティ さつまいも	オリーブ油 ドレッシング 油	まぐろ水煮 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	エリンギ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ えだまめ	508
										593
										735
12 (木)		麦ごはん	ちぬ天入り煮込みおでん 野菜のごまドレッシングあえ 煮干し	米 大麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま	鶏肉 うずら卵 ちぬ天 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん こまつな	だいこん しょうが きゅうり もやし	490
										642
										795
13 (金)		プレーンパン 	鶏肉とチンゲンサイのクリーム煮 ツナサラダ さぬきキウイっこ	パン マカロニ じゃがいも コーンスターチ 砂糖	油	鶏肉 豆乳 豆腐クリーム まぐろ水煮	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	471
										606
										730
16 (月)		深川風卵とじ丼  幼のみ	焼きししゃも 野菜のおひたし	米 大麦 砂糖 でんぶん	油	あさり 卵 油揚げ なると かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	451
										606
										736
17 (火)		ダイシモチ ごはん	豚肉とごぼうのうま煮 キャベツのごま酢あえ しょうゆ豆	米 ダイシモチ こんにゃく 砂糖	油 ごま	豚肉 てんぷら 油揚げ しょうゆ豆	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	517
										668
										821
18 (水)		根菜 カレーライス 	食べて菜のサラダ さぬきゴールド	米 ダイシモチ さといも 砂糖	油	鶏肉 豚レバー	牛乳	にんじん 食べて菜	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	464
										606
										747
19 (木)		さつまいも ごはん	厚揚げのゆずみそかけ ミニトマト お鮎とわかめのすまし汁	米 さつまいも 砂糖 でんぶん ふ	油	厚揚げ みそ なると	牛乳 わかめ	ミニトマト にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	448
										596
										748

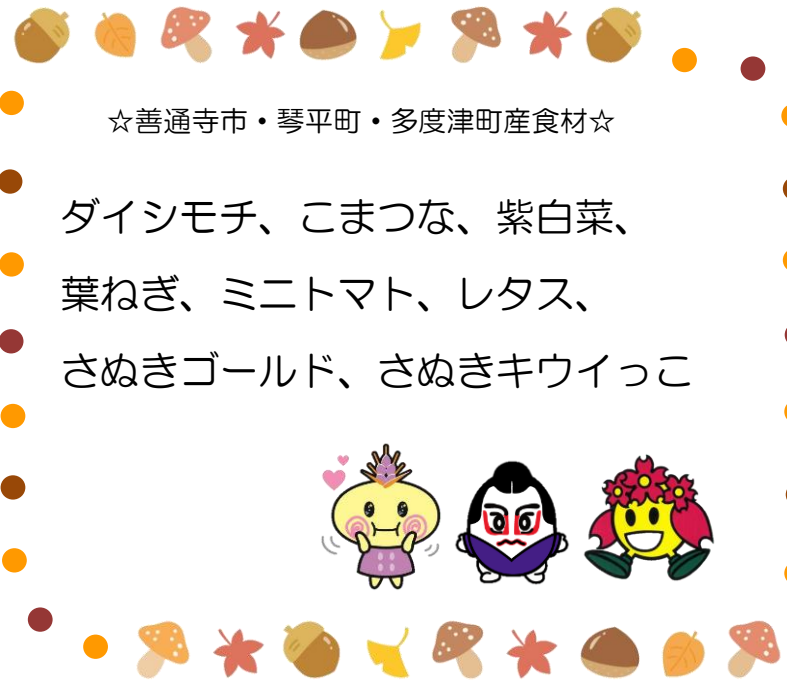
普通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献 立 名	食 品 名						kcal
				おもにエネルギーのもとに なる食品 (黄)		おもに体をつくるもとに なる食品 (赤)		おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)		年 中
										小 4
20 (金)		プレーンパン  幼のみ	豚肉とじゃがいものコンソメ煮 マカロニサラダ 小煮干しのレモン酢あえ	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	豚肉 ウインナー	牛乳 煮干し	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン きゅうり	470
										611
										738
24 (火)		麦ごはん	鶏肉のにんにく焼き 切り干し大根のあえもの じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	481
										600
										783
25 (水)		プレーンパン 	ハンバーグ 紫白菜のマリネ かぼちゃ入りクリームスープ	パン 砂糖 マカロニ コーンスターチ	油	ハンバーグ あさり 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ こまつな	紫はくさい はくさい きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ	480
										590
										735
26 (木)		さつまいも入り たきこみごはん	さけの塩焼き 野菜のごまあえ 湯葉入りすまし汁	米 さつまいも 砂糖	油 ごま ごま油	油揚げ さけ ハム ゆば 豆腐 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	えだまめ 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	468
										590
										733
27 (金)		セルフ スラッピー・ ジョー (麦コッペパン) 	ごぼうサラダ 卵とレタスのスープ りんご	パン 小麦粉 でんぶん	油 ドレッシング ごま	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく コーン きゅうり レタス エリンギ りんご	435
										613
										762
30 (月)		しっぽくうどん	ちくわの天ぷら ブロッコリーのあえもの	うどん 小麦粉 米粉 砂糖	油	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	ごぼう だいこん たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン	500
										634
										755

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ（幼）（小）（中）と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。



☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材☆

ダイシモチ、こまつな、紫白菜、
葉ねぎ、ミニトマト、レタス、
さぬきゴールド、さぬきキウイっこ



普通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

ブログ更新中！！

全国郷土料理巡り献立
や学校での活動を紹介
しています。
ぜひ見に来てください。

