11月分　学校給食こんだて表

小豆島町立学校給食センター

2026/11/1

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！

※都合により献立は変更することがあります。

日曜	献立名	材料名 おもに体をつくる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに体をつくる食品 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える食品 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーのもとになる食品 6群 油脂	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 小学校	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 中学校
2 月	**五目あんかけ丼（麦ごはん）・牛乳**	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ **しいたけ**	米 おおむぎ でんぷん	なたね油 ごま油	酒 がらスープ ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	619	764
	中華サラダ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油 ごま	酢 からし しょうゆ		
4 水	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			674	833
	厚あげと春雨のピリ辛いため	ぶたにく あつあげ		にら	根深ねぎ **にんにく** しょうが	はるさめ さとう	なたね油 ごま油	トウバンジャン ブイヨン しょうゆ		
	元気サラダ	ハム 糸かつお	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
5 木	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			679	814
	さわらのオリーブハーブ焼き	**さわら**					オリーブ油	ハーブソルト		
	小松菜のごまドレッシングあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	すりごま ごま油	しょうゆ 酢		
	ふし入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	ふし じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ ブイヨン 塩 こしょう		
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト							
6 金	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			659	815
	ガルバンゾーでがんばるぞシチュー	ひよこまめ とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	こしょう 塩 ブイヨン 米粉のカレールウ		
	キャベツのソテー	ソーセージ		こまつな にんじん	キャベツ		オリーブ油	塩 こしょう		
	りんご				りんご					
9 月	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			622	768
	肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ みりん 酒 だしの素		
	かみかみあえ	するめ	こんぶ	ほうれん草	だいこん コーン	さとう	ごま油	しょうゆ 酢		
10 火	**カレーピラフ・牛乳**	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	カレー粉 塩 こしょう ブイヨン ケチャップ	613	757
	肉だんごとオリーブのスープ煮	★ミートボール			はくさい 根深ねぎ しめじ **オリーブ**			がらスープ こしょう 酒 しょうゆ ブイヨン 塩		
	ブロッコリーのこんぶあえ		塩こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ		すりごま ごま油			
11 水	**麦ごはん・牛乳**		牛乳			米 おおむぎ			640	787
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ **しいたけ**	さとう		しょうゆ だしの素		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油 すりごま	しょうゆ 酢		
	はまちの骨そぼろ	★はまちの 骨そぼろ								
12 木	**中山棚田新米ごはん・牛乳**（なかやまたなだしんまい）		牛乳			**中山の米**			610	763
	たちうおのからあげ	たちうお				でんぷん	なたね油	塩		
	もやしと小松菜のおひたし			こまつな	もやし コーン	さとう	ごま油	酢 しょうゆ		
	ふし汁	油あげ	わかめ（煮干し・こんぶ）	ねぎ	たまねぎ	ふし		しょうゆ		
13 金	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			632	754
	みそ煮込みおでん	ぎゅうにく うずらたまご あつあげ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さとう		しょうゆ 酒		
	キャベツのごま酢あえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		

野菜を食べよう週間

日曜	献立名	材料名 おもに体をつくる食品 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに体をつくる食品 2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える食品 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 5群 穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーのもとになる食品 6群 油脂	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 小学校	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 中学校
16 月	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			620	763
	すきやき	ぎゅうにく やきとうふ		にんじん	はくさい たまねぎ だいこん 根深ねぎ	こんにゃく ふ さとう	なたね油	しょうゆ 酒		
	ほうれん草のおひたし	糸かつお		ほうれん草	キャベツ			しょうゆ		
17 火	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			623	754
	牛肉と大豆のなかよし煮	ぎゅうにく だいず		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ だしの素 みりん		
	こまつなのコーンあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン			しょうゆ みりん		
	野菜とくだもののゼリー					★野菜と果物のゼリー				
18 水	**焼肉丼（麦ごはん）・牛乳**	ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	**にんにく** たまねぎ 根深ねぎ	米 おおむぎ さとう	ごま油	酒 しょうが しょうゆ みりん	630	789
	わかめとハムのスープ	ハム	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ **しいたけ**			がらスープ ブイヨン しょうゆ 塩		
	キャンディチーズ		チーズ							
19 木	**いりこごはん・牛乳**	油あげ	煮干し 牛乳	にんじん	ごぼう	米 こんにゃく	なたね油	みりん しょうゆ だしの素	634	765
	もやしときゅうりのあえ物				もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ からし		
	豚汁	ぶたにく **みそ**	（煮干し）	にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも こんにゃく				
	ベストプリン					★ベストプリン				
20 金	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			611	738
	鶏肉のしょうが焼き	とりにく						しょうが しょうゆ 酒 みりん		
	ほうれん草と白菜のおかかあえ	糸かつお		ほうれん草 にんじん	はくさい			しょうゆ		
	キャベツのみそ汁	油あげ **みそ**（かつお節）	（こんぶ）	ねぎ	キャベツ たまねぎ					
24 火	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			614	771
	さばのみぞれ煮		★さばの みぞれ煮							
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ		すりごま	みりん しょうゆ		
	具だくさんのみそ汁	**みそ**	（煮干し）	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ					
25 水	**ナン・牛乳**		牛乳			ナン			628	763
	チキンカレールウ	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが **にんにく**	じゃがいも	なたね油	米粉のカレールウ カレー粉 こしょう ブイヨン ソース		
	オリーブ入りカラフルサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ **オリーブ** きゅうり	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう		
	さつまいもと栗のタルト					★さつまいもと 栗のタルト				
26 木	**キムチごはん・牛乳**	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが はくさい	米 さとう	ごま油	しょうゆ ブイヨン	600	733
	ファイバーサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり ごぼう		オリーブ油 ごま	酢 こしょう しょうゆ		
	トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	ごま油	がらスープ ブイヨン しょうゆ こしょう		
	キウイ（香粋）				**キウイ（香粋）**					
27 金	**ごはん・牛乳**		牛乳			米			642	792
	鶏肉と栗のあまから煮	とりにく				でんぷん さとう	なたね油 くり ごま	酒 しょうゆ		
	キャベツとこんぶのあえ物		塩こんぶ	ほうれん草	キャベツ		ごま油 すりごま			
	かぼちゃのみそ汁	**みそ**	わかめ（煮干し）	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ					
30 月	**麦ごはん・牛乳**		牛乳			米 おおむぎ			604	744
	豚肉と大根のうま煮	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ	こんにゃく さとう	なたね油	みりん しょうゆ 酒 だしの素		
	ブロッコリーのごま酢あえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
	のりつくだ煮		のりつくだ煮							

★は加工食品　　（だし用）

※小豆島産食材を使用している**食材名**は**太字**にしています。

幼稚園弁当日

人権集会

保育所弁当日

中なし

苗羽小 1235年なし

中なし

苗羽小 なし

星城小 6年なし

安田小 6年なし

星城小 356年なし

安田小 6年なし

中1なし

星城小 4年なし

中1なし

星城小 12年なし 池田小 1～5年なし

中なし

中なし 星城小 なし 池田小 なし

中なし

実りの秋給食　注目メニュー①

11月12日(木)「中山棚田新米ごはん」

この日は、小豆島町農林水産課から中山地区の棚田でとれたおいしい新米を無償提供していただきます！

実りの秋給食　注目メニュー②

11月10日(火)「肉団子とオリーブのスープ煮」

11月25日(水)「オリーブ入りカラフルサラダ」

11月からは、小豆島産のオリーブの新漬けが給食に登場します！

実りの秋給食　注目メニュー③

11月26日(木)「キウイ(香粋)」

「香粋」は香川県オリジナル品種のキウイフルーツで、この日の給食では土庄町の藤岡さんが育てたものを提供します！