



令和8年11月分献立予定表



一北条小一

日 曜	牛乳 主食	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとなる食品 (黄)		おもに体をつくる もとなる食品 (赤)		おもに体の調子を 整えるもとなる食品 (緑)	家庭で とりたい 食べ物
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
2 月	ごはん	豆乳 茶碗蒸し すき焼き風煮 ごま酢和え		こめ はるさめ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	たまご とりにく ぎゅうにく かつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ はくさい ごぼう にんじん しろうね しゅんぎく もやし きゅうり	海藻類 くだもの類
4 水	ごはん	鶏肉のみじり焼き 海鮮鍋 ほうれんそうの白和え		こめ こんにやく さとう でんぱんめん	ノンエッグ マヨネーズ ごま	とりにく さけ たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい しろうね しいたけ だいこん ほうれんそう しめじ	海藻類 くだもの類
5 木	ごはん	おさかなぎょうざ かつおラーメン 野菜炒め	りんご	こめ こむぎこ ちゅうかめん しおこうじ	あぶら	ぶたにく さば なると かつおがし チキンハム	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ りんご	いも類 豆類 海藻類
6 金	ごはん	ジャージャン豆腐 チンゲンサイのスープ 大学いも		こめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	あつあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん なす いら しょうが だいこん コーン チンゲンサイ	くだもの類
9 月	ゆかりごはん	さけ しお 鮭の塩こうじ焼き 豚汁 きんぴらごぼう	おむすび のり	こめ さとう しおこうじ さつまいも こんにやく	ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん はくさい しろうね ごぼう さやいんげん あかじそ	くだもの類
10 火	パンズパン	コロケ 野菜たっぷりスープ 焼きそば		パン パンこ じゃがいも こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく とりにく かつおがし	ぎゅうにゅう あおさ	たまねぎ はくさい にんじん しろうね しめじ ブロッコリー キャベツ もやし ビーマン	豆類 くだもの類
11 水	ごはん	若鶏肉のから揚げ ごもくちゅうが 五目中華スープ いもいもサラダ		こめ かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら ごま ドレッシング	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ コーン きゅうり	海藻類 くだもの類
12 木	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁 ほうれんそうのごま和え		こめ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	さば みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう しろうね もやし ほうれんそう	海藻類 くだもの類
13 金	ごはん	厚揚げの塩だれ炒め 地元野菜のカレー 秋のフルーツヨーグルト		こめ さといも さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ しょうが パイン かき りんご なし	海藻類
16 月	ごはん	いわしのねぎだれかけ たいびーえん 太平燕 れんこんサラダ	だいず 大豆 ふりかけ	こめ さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま	いわし ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ れんこん ごぼう きゅうり	くだもの類
17 火	だいせんむぎ 大山 小麦 コッパパン	ポークチャップ きのこの豆乳クリームスープ りっちゃんサラダ		パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく とうにゅう ハム かつおがし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんにく たまねぎ しめじ コーン しいたけ にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ トマト	くだもの類
18 水	ごはん	北栄特製焼肉 豆腐のすまし汁 千草和え		こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	しろうね にんじん たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	いも類 海藻類 くだもの類
19 木	ごはん	あじフライらっきょうコーンタルタル 根菜のみそ汁 はくさい いた 白菜の炒め煮		こめ さとう こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	らっきょう コーン パセリ だいこん にんじん ごぼう しろうね はくさい こまつな	海藻類 くだもの類
20 金	ごはん	ヤンニョムチキン わかめスープ こまつな 小松菜のナムル		こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ	くだもの類
24 火	アップルパン	白身魚のフレック焼き ミネストローネ かぼちゃサラダ		パン さとう パンこ コーンフレック さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ドレッシング	ほき ベーコン だいず	ぎゅうにゅう あおさ	りんご キャベツ しろうね にんじん なす トマト かぼちゃ きゅうり	
25 水	ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ながいものみそ汁 卵の花炒り煮	お米の みかん パパロア	こめ さとう かたくりこ なかにゃ こんにやく パパロア	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい にんじん ねぎ ごぼう えだまめ みかん	海藻類
26 木	ごはん	にしんの煮付け もずく汁 さといものそば煮		こめ さとう さといも かたくりこ	ごまあぶら	にしん かまぼこ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	くだもの類
27 金	ごはん	北栄町 産牛丼の具 もみじ麩のすまし汁 らっきょうツナサラダ		こめ さとう か	ドレッシング	ぎゅうにく ゆば かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり らっきょう	海藻類 くだもの類
30 月	ごはん	スタミナ納豆 豚もやしスープ 梨入りフルーツ合わせ		こめ さとう ゼリー	ごまあぶら	なっとう とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ なし もも パイン りんご	いも類



マークの料理はブックメニューです。詳しくは食育だよりをご覧ください。

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭



令和8年11月分献立予定表



一大栄小

日曜	主 食	牛 乳	主 菜 ・ 副 菜	デザート	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)		家庭で とりたい 食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しえつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
2月	ごはん	○	豆腐 茶碗蒸し すき焼き風煮 ごま酢和え		こめ はるさめ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	とうにゅう たまご とりにく ぎゅうにく かつおあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ はくさい ごぼう にんじん しろうねぎ しゅんぎく もやし きゅうり	海藻類 くだもの類	
4水	ごはん	○	鶏肉のもみじ焼き 海鮮鍋 ほうれんそうの白和え		こめ こんにやく さとう でんぱんめん	ノンエッグ マヨネーズ ごま	とりにく さけ たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい しろうねぎ しいたけ だいこん ほうれんそう しめじ	海藻類 くだもの類	
5木	ごはん	○	おさかなぎょうざ かつおラーメン 野菜炒め	りんご	こめ こむぎこ ちゅうかめん しおこうじ	あぶら	ぶたにく さば なると かつおあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ りんご	いも類 豆類 海藻類	
6金	ごはん	○	ジャージャン豆腐 チンゲンサイのスープ 大学いも		こめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	あつあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん なす にら しょうが だいこん コーン チンゲンサイ	くだもの類	
9月	ゆかりごはん	○	鮭の塩こうじ焼き 豚汁 きんぴらごぼう	おむすび のり	こめ さとう しおこうじ さつまいも こんにやく	ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	だいこん にんじん はくさい しろうねぎ ごぼう さやいんげん あかじそ	くだもの類	
10火	パンズパン	○	コロッケ 野菜たっぷりスープ 焼きそば		パン パンこ じゃがいも こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく とりにく かつおあげ	ぎゅうにゅう あおさ	たまねぎ はくさい にんじん しろうねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ もやし ビーマン	豆類 くだもの類	
11水	ごはん	○	若鶏肉のから揚げ ごもく中華スープ いもいもサラダ		こめ かたくりこ じゃがいも さつまいも	あぶら ごま ドレッシング	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ コーン きゅうり	海藻類 くだもの類	
12木	ごはん	○	さばのみそ煮 けんちん汁 ほうれんそうのごま和え		こめ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	さば みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう しろうねぎ もやし ほうれんそう	海藻類 くだもの類	
13金	給食なし										
16月	ごはん	○	いわしのねぎだれかけ 太平安 れんこんサラダ	だいず 大豆 ふりかけ	こめ さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま	いわし ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ れんこん ごぼう きゅうり	くだもの類	
17火	いりやんおき コッパン	○	ポークチャップ きのこの豆乳クリームスープ りっちゃんサラダ		パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく とうにゅう ハム かつおあげ	ぎゅうにゅう こんが	にんにく たまねぎ しめじ コーン しいたけ にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ トマト	くだもの類	
18水	ごはん	○	北栄特製焼肉 豆腐のすまし汁 千草和え		こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ごまとうふ ハム	ぎゅうにゅう	しろうねぎ にんじん たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	いも類 海藻類 くだもの類	
19木	ごはん	○	あじフライらっきょうコンタルタル 根菜のみそ汁 白菜の炒め煮		こめ さとう こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	らっきょう コーン パセリ だいこん にんじん ごぼう しろうねぎ はくさい こまつな	海藻類 くだもの類	
20金	ごはん	○	ヤンニョムチキン わかめスープ こまつな 小松菜のナムル		こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ	くだもの類	
24火	アップルパン	○	白身魚のフレーク焼き ミネストローネ かぼちゃサラダ		パン さとう パンこ コーンフレーク さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ドレッシング	ほき ベーコン だいず	ぎゅうにゅう あおさ	りんご キャベツ しろうねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ きゅうり		
25水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ながいものみそ汁 卵の花炒り煮	お米の みかん パパロア	こめ さとう かたくりこ ながいも こんにやく パパロア	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい にんじん ねぎ ごぼう えだまめ みかん	海藻類	
26木	ごはん	○	にしの煮付け もずく汁 さといものそぼろ煮		こめ さとう さといも かたくりこ	ごまあぶら	にんじん かまぼこ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	くだもの類	
27金	ごはん	○	北栄町産牛丼の具 もみじ麩のすまし汁 らっきょうツナサラダ		こめ さとう か	ドレッシング	ぎゅうにく ゆば かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり らっきょう	海藻類 くだもの類	
30月	ごはん	○	スタミナ納豆 豚もやしスープ 梨入りフルーツ合わせ		こめ さとう ゼリー	ごまあぶら	なっとう とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ なし もも パイン りんご	いも類	



マークの料理はブックメニューです。詳しくは食育だよりをご覧ください。

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭



令和8年11月分献立予定表



一中学校

日 曜	牛乳 主食	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーの もとなる食品 (黄)		おもに体をつくる もとなる食品 (赤)		おもに体の調子を 整えるもとなる食品 (緑)		家庭で とりたい 食べ物
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
2 月		給食なし								
4 水		 とりにく 鶏肉のもみじ焼き 海鮮鍋 ほうれんそうの白和え		 こめ こんにやく さとう でんぱんめん	 ノンエッグ マヨネーズ ごま	 とりにく さけ たら とうふ	 ぎゅうにゅう	 にんじん はくさい しろうね しいたけ だいこん ほうれんそう しめじ	 海藻類 くだもの類	
5 木		 おさかなぎょうざ かつおラーメン 野菜炒め	 りんご	 こめ こむぎこ ちゅうかめん しおこうじ	 あぶら	 ぶたにく さば なると かつおぶし チキンハム	 ぎゅうにゅう	 キャベツ にんじん もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ りんご	 いも類 豆類 海藻類	
6 金		 ジャージャン豆腐 チンゲンサイのスープ 大学いも		 こめ かたくりこ さつまいも さとう	 あぶら ごま	 あつあげ ぶたにく かまぼこ	 ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん なす にら しょうが だいこん コーン チンゲンサイ	 くだもの類	
9 月		 さけ しめじ 鮭の塩こうじ焼き 豚汁 きんぴらごぼう	 おむすび のり	 こめ さとう しおこうじ さつまいも こんにやく	 ごまあぶら ごま	 さけ ぶたにく みそ さつまあげ	 ぎゅうにゅう	 だいこん にんじん はくさい しろうね ごぼう さやいんげん あかじそ	 くだもの類	
10 火		 コロッケ 野菜たっぷりスープ 焼きそば		 パン パンこ じゃがいも こむぎこ ちゅうかめん	 あぶら	 ぶたにく とりにく かつおぶし	 ぎゅうにゅう	 たまねぎ はくさい にんじん しろうね しめじ ブロッコリー キャベツ もやし ビーマン	 豆類 くだもの類	
11 水		 わかじき 若鶏肉のから揚げ ごもくちゅうか 五目中華スープ いもいもサラダ		 こめ かたくりこ じゃがいも さつまいも	 あぶら ごま ドレッシング	 とりにく とうふ	 ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ コーン きゅうり	 海藻類 くだもの類	
12 木		 さばのみそ煮 けんちん汁 ほうれんそうのごま和え		 こめ さといも こんにやく さとう	 あぶら ごま	 さば みそ とうふ かまぼこ	 ぎゅうにゅう	 にんじん だいこん はくさい ごぼう しろうね もやし ほうれんそう	 海藻類 くだもの類	
13 金		 あつあげ 厚揚げの塩だれ炒め じもとやさい 地元野菜のカレー あき 秋のフルーツヨーグルト		 こめ さといも さとう	 あぶら	 ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	 ぎゅうにゅう	 キャベツ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ たまねぎ しょうが パイン かき りんご なし	 海藻類	
16 月		 いわしのねぎだれかけ たいびーえん 太平燕 れんこんサラダ	 だいず 大豆 ふりかけ	 こめ さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ	 あぶら ドレッシング ごま	 いわし ぶたにく とりにく だいず	 ぎゅうにゅう	 ねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ れんこん ごぼう きゅうり	 くだもの類	
17 火		 ポークチャップ きのこの豆乳クリームスープ りっちゃんサラダ		 パン じゃがいも さとう	 あぶら	 ぶたにく とうにゅう ハム かつおぶし	 ぎゅうにゅう	 にんにく たまねぎ しめじ コーン しいたけ にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ トマト	 くだもの類	
18 水		 ほくろい 北栄特製焼肉 豆腐のすまし汁 ちくさ 干草和え		 こめ さとう	 あぶら ごまあぶら ごま	 ぎゅうにゅう とうふ ハム	 ぎゅうにゅう	 しろうね にんじん たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	 いも類 海藻類 くだもの類	
19 木		 あじフライらっきょうコーンタルタル 根菜のみそ汁 はくさい 白菜の炒め煮		 こめ さとう こむぎこ パンこ さつまいも	 あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	 あじ みそ とりにく	 ぎゅうにゅう	 らっきょう コーン パセリ だいこん にんじん ごぼう しろうね はくさい ごまつな	 海藻類 くだもの類	
20 金		 ヤンニョムチキン わかめスープ こまつな 小松菜のナムル		 こめ さとう かたくりこ	 あぶら ごまあぶら	 とりにく ぎゅうにゅう とうふ	 ぎゅうにゅう	 にんにく にんじん はくさい ねぎ ごまつな キャベツ	 くだもの類	
24 火		 しらみさかな 白身魚のフレーク焼き ミネストローネ かぼちゃサラダ		 パン さとう パンこ コーンフレーク さつまいも	 ノンエッグ マヨネーズ あぶら ドレッシング	 ほき ベーコン だいず	 ぎゅうにゅう	 りんご キャベツ しろうね にんじん なす トマト かぼちゃ きゅうり		
25 水		 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ながいものみそ汁 卵の花炒り煮	 お米の みかん パパロア	 こめ さとう かたくりこ なかにん こんにやく パパロア	 あぶら	 ぶたにく あぶらあげ みそ おから ちくわ	 ぎゅうにゅう	 しょうが はくさい にんじん ねぎ ごぼう えだまめ みかん	 海藻類	
26 木		 にしんの煮付け もずく汁 さといものそぼろ煮		 こめ さとう さといも かたくりこ	 ごまあぶら	 にしん かまぼこ とうふ みそ とりにく	 ぎゅうにゅう	 にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	 くだもの類	
27 金		 ほくろい 北栄町 産牛丼の具 もみじ麩のすまし汁 らっきょうツナサラダ		 こめ さとう ふ	 ドレッシング	 ぎゅうにゅう ゆば かまぼこ まぐろ	 ぎゅうにゅう	 たまねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり りんご	 海藻類 くだもの類	
30 月		 スタミナ納豆 豚もやしスープ なしい 梨入りフルーツ合わせ		 こめ さとう ゼリー	 ごまあぶら	 なつとう とりにく ぶたにく とうふ	 ぎゅうにゅう	 しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ なし もも パイン りんご	 いも類	



マークの料理はブックメニューです。詳しくは食育だよりをご覧ください。

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。

北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭