米原市立東部給食センター

2026年11月　予定献立表

日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤	黄	緑	エネルギー タンパク 脂質		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
2	月	ちゃんぽんめん　牛乳 米粉たこ焼き 切干大根の中華風サラダ	豚肉　なると　普通牛乳 鶏肉	中華めん　キャノーラ油 ごま油　米粉たこ焼き 砂糖　棒々鶏ドレッシング	にんじん　たまねぎ　ねぎ キャベツ　切干大根 きゅうり　スイートコーン	453 18.3 14.2	681 27.6 21.6	742 30.4 23.8
4	水	マーボー丼　牛乳　ぎょうざ ハムとピーマンの酢の物	豆腐　豚ひき肉　鶏ひき肉 みそ　普通牛乳　ぎょうざ チキンハム	こめ　強化米 キャノーラ油　砂糖 ごま油　でん粉	しょうが　たまねぎ　ねぎ にんじん　ピーマン　もやし	410 16.4 14.6	694 27.1 23.0	817 31.6 26.7
5	木	ごはん　牛乳 さわらの西京漬け焼き ブロッコリーのごまドレ和え 五目うま煮	普通牛乳　鶏肉 さわらの西京漬け	こめ　強化米　じゃがいも キャノーラ油　砂糖 香りごまドレッシング ｴｯｸﾞﾌﾘｰマヨネーズ	たまねぎ　にんじん こんにゃく　ごぼう しいたけ　いんげんまめ ブロッコリー　キャベツ	438 19.6 14.4	685 27.9 19.6	779 31.7 22.1
6	金	ごはん　牛乳 揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜の和風サラダ そうめん入りくず汁 一食オレンジ	普通牛乳　鶏肉　かまぼこ 粉付き豆腐　鶏ひき肉 みそ　まぐろ(ツナ)	こめ　強化米　そうめん でん粉　キャノーラ油 砂糖　野菜ドレッシング	しいたけ　にんじん　ねぎ たまねぎ　しょうが キャベツ　スイートコーン きゅうり　オレンジ	423 15.7 14.6	685 24.3 22.1	782 27.3 24.7
9	月	黒糖レーズンパン　牛乳 さけの香草マヨネーズ焼き じゃがいものカレー炒め 野菜のコンソメスープ レモンソーダゼリー	普通牛乳　さけ　ベーコン	コッペパン　黒砂糖 ｴｯｸﾞﾌﾘｰマヨネーズ じゃがいも　キャノーラ油 レモンソーダゼリー	干しぶどう　にんにく バジル　たまねぎ にんじん　しいたけ キャベツ　ピーマン スイートコーン	463 21.0 14.6	731 30.8 22.4	817 34.9 25.0
10	火	ごはん　牛乳 えびのチリソース ポパイサラダ　フォースープ ミルメークコーヒー	普通牛乳　鶏肉 まぐろ(ツナ) えびフリッター	こめ　強化米　フォー 砂糖　じゃがいも キャノーラ油　でん粉 ミルメークコーヒー	にんじん　たまねぎ　もやし しいたけ　にんにく　ねぎ しょうが　ほうれんそう キャベツ	427 13.5 14.0	689 21.4 21.2	776 23.6 23.5
11	水	ごはん　牛乳 千種焼き　ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 一食平たねなし柿	普通牛乳　豆腐　油揚げ みそ　わかめ　鶏卵 まぐろ(ツナ)　鶏肉	こめ　強化米　砂糖 キャノーラ油　ごま ｴｯｸﾞﾌﾘｰマヨネーズ	かぼちゃ　たまねぎ　ごぼう にんじん　ピーマン しいたけ　スイートコーン きゅうり　柿	414 16.0 14.3	681 26.2 21.8	766 29.1 24.2
12	木	バレンシアピラフ　牛乳 白身魚コーンフレークフライ いんげんソテー ソフトミルク和え	普通牛乳　ウインナー 白身魚コーンフレーク	こめ　強化米 キャノーラ油 バレンシアピラフの素 ソフトゼリーの素	もも　パインアップル みかん　いんげんまめ スイートコーン	430 14.8 14.9	684 20.9 22.7	779 23.5 25.4
13	金	ごはん　牛乳 とりの山賊焼き 白菜の野沢菜あえ 大平　一食りんご	普通牛乳　豆腐　竹輪 鶏肉　かつお節	こめ　強化米　さといも 米粉　でん粉 キャノーラ油	れんこん　だいこん　ねぎ にんじん　しいたけ　りんご しょうが　にんにく はくさい　のざわな漬	441 17.4 16.4	682 24.5 22.5	770 27.7 25.1
16	月	ふるさとうどん　牛乳 竹輪の天ぷら 伊吹大根ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ	鶏肉　かまぼこ　油揚げ ゆば　普通牛乳　竹輪	うどん　てんぷら粉 キャノーラ油 伊吹大根ドレッシング	しいたけ　たまねぎ　ねぎ にんじん　キャベツ きゅうり　スイートコーン	422 17.5 14.6	680 28.3 22.2	783 31.5 24.6
17	火	大豆入りカレーライス 牛乳　伊吹ウインナー 赤かぶサラダ	豚肉　だいず　チーズ 普通牛乳　伊吹ウインナー かつお節	こめ　強化米　じゃがいも キャノーラ油　カレールウ まろやかカレールウ	たまねぎ　にんじん にんにく　えだまめ だいこん　赤かぶ漬け きゅうり	436 16.2 15.8	684 23.8 21.8	792 27.5 25.1
18	水	ごはん　牛乳 野菜入り焼肉 かぼちゃサラダ なめこのみそ汁	普通牛乳　油揚げ　豆腐 わかめ　みそ　豚肉 チキンハム	こめ　強化米 キャノーラ油 ｴｯｸﾞﾌﾘｰマヨネーズ	だいこん　にんじん　なめこ ねぎ　たまねぎ　赤ピーマン ピーマン　にんにく かぼちゃ　きゅうり	423 18.4 15.9	708 30.9 25.0	807 35.1 27.8
19	木	ごはん　牛乳 びわますの照り焼き 小松菜のごまマヨネーズ和え 豆腐のすまし汁　ヨーグルト	普通牛乳　鶏肉　豆腐 びわます　チキンハム ヨーグルト	こめ　強化米　砂糖 でん粉　ごま ｴｯｸﾞﾌﾘｰマヨネーズ	しいたけ　たまねぎ　みつば にんじん　こまつな キャベツ	452 22.4 14.5	681 33.5 18.9	749 35.1 20.2
20	金	ごはん　牛乳 きびなごのカリカリフライ キャベツの昆布漬け 近江牛の肉じゃが　納豆	普通牛乳　厚揚げ　牛肉 きびなごカリカリフライ 塩昆布　納豆	こめ　強化米　じゃがいも キャノーラ油　砂糖	たまねぎ　にんじん キャベツ赤こんにゃく いんげんまめ　きゅうり	434 17.6 14.5	714 27.7 21.6	834 32.8 25.0
24	火	ごはん　牛乳　さばの塩焼き れんこんきんぴら じゃがいものみそ汁	普通牛乳　油揚げ　わかめ みそ　さば　鶏肉	こめ　強化米　じゃがいも ごま油　砂糖　ごま	たまねぎ　にんじん れんこん　こんにゃく いんげんまめ	448 18.4 20.8	683 26.2 27.2	779 29.4 30.9
25	水	ごはん　牛乳 ポークしゅうまい 中華サラダ　家常豆腐	普通牛乳　豚肉　厚揚げ みそ　ポークしゅうまい 鶏肉	こめ　強化米　でん粉 キャノーラ油　ごま油 砂糖　マロニー　ごま	しょうが　にんにく にんじん　キャベツ たまねぎ　きゅうり チンゲンサイ　たけのこ	423 17.2 14.4	719 28.6 22.6	796 31.0 23.9
26	木	焼きそば　牛乳 かぼちゃひき肉フライ つくねの中華スープ ぶどうゼリー	豚肉　かつお節　普通牛乳 根菜入りつくね	中華めん　キャノーラ油 かぼちゃひき肉フライ ぶどうゼリー	キャベツ　たまねぎ　ねぎ にんじん　しいたけ もやし　スイートコーン	449 15.6 18.5	689 24.7 29.2	759 27.4 32.0
27	金	とりの甘辛丼　牛乳 ししゃもフライ　磯香和え	鶏肉　みそ　普通牛乳 ししゃもフライ　焼海苔	こめ　強化米　砂糖 キャノーラ油　ごま油 でん粉	たまねぎ　にんじん　ごぼう ピーマン　にんにく しょうが　ほうれんそう キャベツ	420 18.6 14.7	711 31.6 23.0	794 34.8 24.9
30	月	食パン　牛乳 ハンバーグのきのこソース スパゲッティサラダ 実だくさんスープ 一食はちみつ&マーガリン	普通牛乳　ウインナー ハンバーグ　まぐろ(ツナ)	食パン　じゃがいも　砂糖 でん粉　スパゲッティ ｴｯｸﾞﾌﾘｰマヨネーズ はちみつ&マーガリン	にんじん　たまねぎ いんげんまめ　えのきたけ マッシュルーム　しょうが キャベツ　きゅうり	432 15.9 18.8	680 25.8 26.4	780 29.7 30.0