令和8年度下田市立学校給食センター

# 11月予定献立表（よていこんだてひょう）

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 副食（おかず・デザート） | 赤（おもに血や肉になる） 肉・魚・豆・海藻など | 黄（おもに熱や力になる） 主食・油・砂糖など | 緑（おもに体の調子を整える） 野菜・きのこ・果物など | 小学校 熱量 | 小学校 (kcal) | 中学校 熱量 | 中学校 (kcal) | お知らせ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | 蛋白質（g） | カルシウム（mg） | 蛋白質（g） | カルシウム（mg） | |
| | | | | | | | | 脂肪（g） | 塩分（g） | 脂肪（g） | 塩分（g） | |
| 2 | 月 | ごはん | ○ | さんまのみぞれ煮 | [牛乳] さんま | [米] 砂糖 でん粉 | 大根 | 583 | kcal | 714 | kcal | 秋の味覚いっぱい献立 |
| | | | | 具沢山豆乳さつま汁 | 鶏肉 油揚げ みそ さば節 豆乳 | さつま芋 | ごぼう 大根 人参 ねぎ | 25.5 | 366 | 30.8 | 403 |  |
| | | | | 和風サラダ | | 砂糖 | キャベツ もやし 人参 | 18.7 | 2.4 | 21.7 | 3.1 | |
| 4 | 水 | ごはん | ○ | かき揚げ丼の具 | [牛乳] 卵 | [米] 小麦粉 油 砂糖 | ごぼう 人参 玉ねぎ コーン | 623 | kcal | 790 | kcal | |
| | | | | 大根のみそ汁 | 油揚げ さば節 みそ | | 大根 ねぎ | 19.9 | 303 | 24.1 | 325 | |
| | | | | ゆかり和え | | 砂糖 | キャベツ もやし しそ | 22.2 | 2 | 28.6 | 2.6 | |
| 5 | 木 | ソフト麺 | ○ | チーズはんぺんフライ | [牛乳] 魚肉 チーズ 卵白 | [ソフト麺] 油 砂糖 パン粉 水あめ コーンフラワー | | 605 | kcal | 735 | kcal | 分校小学部なし<br>下田小1・2組なし |
| | | | | 中華あんかけの汁 | 豚肉 | 油 でん粉 | 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 チンゲンサイ 筍 | 24.8 | 296 | 30 | 314 | |
| | | | | 中華和え | | ごま油 砂糖 | 小松菜 キャベツ コーン | 24.0 | 3.3 | 27.5 | 4.1 | |
| 6 | 金 | ごはん | ○ | れんこん入り松風焼き | [牛乳] 鶏肉 豆腐 みそ | [米] でん粉 砂糖 ごま | れんこん 玉ねぎ しょうが | 515 | kcal | 631 | kcal | 分校小学部なし<br>下田小5・6年なし<br>下田中なし |
| | | | | けんちん汁 | 油揚げ さば節 | こんにゃく | 大根 ごぼう 人参 小松菜 | 22.8 | 338 | 27.2 | 369 | |
| | | | | 小松菜のおひたし | かつお節 | | もやし 小松菜 | 14.5 | 1.6 | 16.6 | 2.2 | |
| 9 | 月 | ごはん | | ホキの野菜あんかけ | [牛乳] ホキ | [米] 油 砂糖 でん粉 | 人参 玉ねぎ もやし 椎茸 | 563 | kcal | 696 | kcal | |
| | | | ○ | 豚汁 | 豚肉 豆腐 さば節 みそ | こんにゃく | ごぼう 大根 ねぎ | 27.6 | 298 | 34.1 | 318 | |
| | | | | ほうれん草の磯和え | のり | 砂糖 | ほうれん草 人参 キャベツ | 17.9 | 1.8 | 21.1 | 2.2 | |
| 10 | 火 | ロールパン | ○ | 焼きそば | [牛乳] 豚肉 青のり | [ロールパン] 小麦粉 油 でん粉 砂糖 | キャベツ 玉ねぎ 人参 | 569 | kcal | 637 | kcal | 稲梓小なし<br>大賀茂小なし |
| | | | | コンソメスープ | ベーコン | じゃが芋 | 玉ねぎ コーン | 22.9 | 271 | 25.6 | 283 | |
| | | | | ごぼうのツナマヨサラダ | ツナ | マヨネーズ | ごぼう 人参 きゅうり | 23.9 | 2.8 | 27.2 | 3.7 | |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | 手作りキャベツのメンチカツ | [牛乳] 豚肉 豆腐 卵 牛乳 | [米] パン粉 小麦粉 油 | キャベツ 玉ねぎ | 631 | kcal | 772 | kcal | 小学校全校なし |
| | | | | 小松菜のみそ汁 | わかめ 油揚げ さば節 みそ | | 小松菜 | 27.1 | 315 | 32.5 | 334 | |
| | | | | もやしコーンおひたし | かつお節 | | もやし コーン | 23.5 | 2.1 | 27.5 | 2.5 | |
| 12 | 木 | 中華麺 | ○ | 揚げぎょうざ小2中3 | [牛乳] 豚肉 大豆 | [中華麺] 油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉 | キャベツ 玉ねぎ にら しょうが | 601 | kcal | 786 | kcal | 下田中G組リクエスト献立 |
| | | | | 味噌ラーメンスープ | 豚肉 みそ | | もやし 人参 ねぎ 筍 しょうが にんにく | 22.9 | 280 | 29 | 297 |  |
| | | | | フルーツミックス | | | みかん パイン 黄桃 白桃 | 20.3 | 2.5 | 25.9 | 3.2 | |
| 13 | 金 | ごはん | ○ | 手作りルウのカレー | [牛乳] 鶏肉 | [米] 油 小麦粉 じゃが芋 | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 | 630 | kcal | 769 | kcal | |
| | | | | ほうれん草のごまサラダ | | ごま 砂糖 油 | ほうれん草 キャベツ | 20.9 | 350 | 25 | 370 |  |
| | | | | 梨ゼリー | | 砂糖 | 梨 | 20.1 | 2.3 | 23.7 | 2.8 | |
| 16 | 月 | ごはん | ○ | プルコギ | [牛乳] 豚肉 | [米] 油 砂糖 | にんにく 玉ねぎ 人参 にら | 602 | kcal | 744 | kcal | |
| | | | | クッパスープ | 卵 チキンエキス 昆布エキス ホタテエキス するめエキス 煮干しエキス | 砂糖 油 | 大根 ねぎ 椎茸 玉ねぎ にんにく しょうが | 27.6 | 296 | 33.5 | 314 | |
| | | | | チョレギサラダ | わかめ のり | ごま油 ごま | キャベツ レタス にんにく | 23.2 | 2.2 | 27.5 | 3 | |
| 17 | 火 | ロールパン | ○ | ビーンズフライ | [牛乳] 大豆 | [ロールパン] でん粉 油 砂糖 | | 639 | kcal | 736 | kcal | 白浜小なし |
| | | | | パプリカのマリネ | | 油 砂糖 | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン | 31 | 351 | 36.3 | 389 | |
| | | | | クリームシチュー | 牛乳 鶏肉 | 小麦粉 油 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ | 27.2 | 2.2 | 32.1 | 2.8 | |
| 18 | 水 | ごはん | ○ | ルーローハン | [牛乳] 豚肉 かき ホタテエキス 昆布エキス | [米] 油 砂糖 水あめ でん粉 | しょうが にんにく 椎茸 筍 | 573 | kcal | 709 | kcal | 下田中なし<br>世界の料理(台湾) |
| | | | | ルオボータン | | | 大根 人参 しょうが ねぎ | 25.9 | 278 | 31.8 | 293 |   |
| | | | | チンゲンサイのサラダ | | ごま油 砂糖 | 青梗菜 もやし 人参 コーン にんにく | 20.8 | 3 | 24.7 | 3.7 | |
| 19 | 木 | うどん | ○ | ミニ揚げパン | [牛乳] | [うどん] ロールパン 油 砂糖 | | 615 | kcal | 743 | kcal | |
| | | | | 五目うどんの汁 | 豚肉 かつお節 | 砂糖 | 玉ねぎ えのき 小松菜 | 25.8 | 294 | 31.2 | 314 | |
| | | | | 塩昆布和え | 昆布 | 砂糖 | 小松菜 キャベツ 人参 | 19.5 | 2.4 | 21.8 | 3.1 | |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | 鯖の塩麹焼き | [牛乳] さば | [米] 塩麹 | | 684 | kcal | 817 | kcal | 下田小2年なし |
| | | | | 冬野菜のぽかぽか汁 | 豆腐 みそ さば節 | さつま芋 | 白菜 大根 ねぎ しょうが | 27.3 | 288 | 32 | 305 | 和食の日献立 |
| | | | | わかめ和え | わかめ ツナ | 砂糖 | キャベツ コーン レタス | 23.1 | 2.3 | 26.5 | 3 |  |
| | | | | 県内産抹茶玄米まんじゅう | 蕎麦 | 玄米 砂糖 小豆 水あめ | 抹茶 | | | | | |
| 24 | 火 | ナン | ○ | ドライカレー | [牛乳] 豚肉 | [ナン] 小麦粉 油 | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 | 657 | kcal | 830 | kcal | |
| | | | | ポテトサラダ | 卵 | じゃが芋 砂糖 マヨネーズ でん粉 | きゅうり 人参 | 27.8 | 378 | 34.1 | 396 | |
| | | | | ポケモンチーズ | チーズ | | | 32.0 | 3.2 | 38.6 | 4.4 | |
| 25 | 水 | ごはん | ○ | まぜまぜｷﾑﾁﾁｬｰﾊﾝの具 | [牛乳] 豚肉 昆布 かつお節エキス | [米] 油 ごま | にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 大根 にら りんご 人参 ねぎ | 657 | kcal | 835 | kcal | |
| | | | | 肉まんじゅう小2中3 | 豚肉 鶏肉 大豆 | 小麦粉 こんにゃく 砂糖 油 でん粉 | 玉ねぎ キャベツ しょうが | 27.2 | 360 | 34.5 | 415 | |
| | | | | 中華コーンスープ | 豆腐 卵 | でん粉 | ほうれん草 玉ねぎ コーン | 24.6 | 2.2 | 30.0 | 3.1 | |
| 26 | 木 | ソフト麺 | ○ | きのこのクリームソース | [牛乳] 牛乳 鶏肉 | [ソフト麺] 小麦粉 油 | 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ほうれん草 | 613 | kcal | 742 | kcal | |
| | | | | パリパリサラダ | | 油 砂糖 ワンタンの皮 | キャベツ きゅうり 人参 コーン | 24 | 361 | 29.2 | 383 | |
| | | | | 薩摩芋と栗のタルト | 豆乳 | さつま芋 砂糖 米粉 コーンフラワー 油 でん粉 | 栗 | 19.7 | 1.9 | 21.6 | 2.5 | |
| 27 | 金 | ごはん | ○ | みそおでん | [牛乳] 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ | [米] 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 | しょうが 人参 | 637 | kcal | 764 | kcal | 稲梓小なし<br>下田小なし<br>ふるさと給食 |
| | | | | ほうれん草のおひたし | かつお節 | | もやし ほうれん草 | 28.9 | 330 | 33.4 | 350 |   |
| | | | | 静岡県産大豆の納豆 | 大豆 かつお節 昆布 | 砂糖 | | 21.7 | 2.2 | 24.7 | 2.8 | |
| 30 | 月 | ごはん | ○ | ユーリンチー | [牛乳] 鶏肉 | [米] でん粉 油 砂糖 | ねぎ にんにく しょうが | 607 | kcal | 730 | kcal | |
| | | | | わかめスープ | わかめ なると | | 玉ねぎ 筍 | 23.1 | 253 | 26.8 | 263 | |
| | | | | 春雨サラダ | | 春雨 砂糖 ごま油 | キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが | 22.2 | 2.3 | 25.5 | 3.4 | |

［牛乳］…飲用牛乳［米］［麺］［パン］…主食を表しています。

※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。

※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。

インスタに毎日
給食写真を投稿しています！

| 文部科学省基準値（小学校３・４年生／中学校対象） | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 650 | Kcal | 830 | Kcal | |
| 24 | 350 | 27~41.5 | 450 | |
| 21 | 2.0ｇ未満 | 18.5~27.7 | 2.5ｇ未満 | |