



2026年度

11月 献立表

作新学院小学部

日 曜		献 立 名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
			肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	
			豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		脂質(g)	
									塩分相当量(g)	
2 月	《鹿沼郷土献立》 ごはん	牛乳	ポークシューマイ インド煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ	ポークしゅうまい 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん いんげん トマト ブロッコリー パプリカ	しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく	油 ドレッシング	654.6 23.8 21.5 2.1
3 火	文化の日									
4 水	長距離走大会									
5 木	食パン	牛乳	チキンのハーブ焼き トマトスープ フルーツクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 ホイップ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ みかん缶 パイン缶	食パン じゃがいも	油	642.4 24.2 39.1 2.3
6 金	長距離走大会 予備日									
9 月	《いい歯の日献立》 ごはん お魚ふりかけ	牛乳	ししゃもフライ ミニソース 根菜汁 かみかみサラダ セノビーゼリー	ししゃも 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ふりかけ 昆布	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 さといも こんにゃく セノビーゼリー	油 ドレッシング	707.3 24.1 27.6 1.9
10 火	米粉パン あん&マーガリン	牛乳	ハンバーグ デミソース クラムチャウダー キャベツとパプリカのサラダ	ハンバーグ ベーコン あさり	牛乳 シチューの素	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米粉パン 小豆 じゃがいも	マーガリン 油 バター ドレッシング	624.9 22.9 34.1 2.7
11 水	ごはん	牛乳	信田煮 ぶり辛みそ汁 れんこんきんぴら	信田煮 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ねぎ にんにく しょうが れんこん	米 こんにゃく さといも	油 ごま油	677.4 23.7 19.4 2.4
12 木	ボロネーゼ 粉チーズ	牛乳	アンサンブルエッグ 彩サラダ イタリアンドレッシング りんご(生)	鶏卵 豚ひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー りんご	スパゲティ じゃがいも	油 ハヤシルウ バター ドレッシング	668.6 29.5 27.1 2.4
13 金	《昆布の日》 ごはん	牛乳	イカメンチ ミニソース 豚汁 キャベツとチーズの昆布あえ 韓国のり	イカメンチ 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ 昆布 韓国のり	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 ごま油	663.2 22.3 24.5 2.5
16 月	ごはん	牛乳	回鍋肉 チゲスープ チョレギサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	キャベツ たけのこ もやし にんにく 白菜 大根 ねぎ	米	油 ドレッシング	651.9 23 26.3 1.9
17 火	黒食パン ミックスジャム	牛乳	ブレンオムレツ ホワイトソース ポトフ風スープ アスパラとコーンのサラダ さつまいもと栗のタルト	オムレツ ウインナー	牛乳 ベシヤメル	にんじん グリーンピース いんげん アスパラ	玉ねぎ コーン キャベツ	黒食パン ミックスジャム じゃがいも さつまいもと栗のタルト	油 ドレッシング	708.9 21.9 36.4 2.3
18 水	ごはん 瀬戸風味	牛乳	高野豆腐の煮物 田舎汁 磯香あえ	鶏卵 豚肉 高野豆腐 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草	しいたけ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 さといも こんにゃく	ごま 油	628.6 26.2 20.2 2.3
19 木	バーガーパン スライスチーズ	牛乳	フィレオフィッシュ ミニソース ホワイトシチュー ゆで野菜	たら 鶏肉	牛乳 チーズ シチューの素	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	バーガーパン じゃがいも	油 バター ドレッシング	672.5 27.4 36.3 2.3
20 金	《旬の食材献立》 ごはん	牛乳	秋野菜カレー マカロニサラダ ヨーグルト	豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	パプリカ トマト かぼちゃ にんじん	なす スズキニ 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	米 マカロニ	油 カレールウ ドレッシング	671.5 23.3 21.1 2.4
23 月	勤労感謝の日									
24 火	ミルクパン はちみつ&マーガリン	牛乳	チキンのオープン焼き ミネストローネ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー キャベツ	ミルクパン はちみつ じゃがいも マカロニ	マーガリン 油 ドレッシング	575.9 23 28.4 2.1
25 水	ガパオライス	牛乳	目玉焼き ガパオライスの具 ベトナム風フォー	目玉焼き 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく ねぎ	米 米粉	オリーブ油	708.3 30.1 27.1 1.7
26 木	米粉パン ソフトチョコ	牛乳	赤魚のアクアパッツァ ガンボスープ シーザーサラダ カスタードプリン	赤魚 ウインナー	牛乳 シチューの素	トマト ピーマン にんじん オクラ パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン ソフトチョコ じゃがいも カスタードプリン	油 ドレッシング	697.3 29.4 31.5 1.7
27 金	ごはん	牛乳	肉団子の中華あんかけ わかめスープ パンサンスー	肉団子 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし	米 春雨	油 ごま油 ドレッシング	607.5 18.5 20.8 2.3
30 月	ペペロンチーノ ミルメーク	牛乳	チキンナゲット ポテトサラダ ととやき	チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	スパゲティ じゃがいも きゅうり ととやき	オリーブ油 バター 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	690.5 23.1 34.4 1.6

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

11月15日は「昆布の日」

子どもたちの健やかな成長を祝う「七五三(11月15日)」に合わせて、日本昆布協会が「昆布の日」と制定しました。「育ち盛りの子どもたちに栄養豊富な昆布を食べて元気に育ってほしい」という願いが込められています。昆布には、丈夫な骨をつくるカルシウムやおなかを元気にする食物繊維がたっぷり入っています。

今月13日の献立には、「キャベツとチーズの昆布あえ」がです。昆布のうま味とチーズのコク、シャキシャキしたキャベツの食感が相性抜群の一品です。昆布パワーを美味しくいただきましょう！

