11月　給食献立表

2026年度　　滝川市教育委員会　学校運営課　2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
2(月)	ごはん			米　強化米	
	根菜ともち麦のスープ	ベーコン	だいこん　たまねぎ れんこん　にんじん セロリ　にんにく しいたけ	キャノーラ油　もち麦	とりがらスープ 野菜ブイヨン　醤油　食塩 こしょう
	ごま焼き肉	豚肉	にんにく　たまねぎ	三温糖　キャノーラ油 ごま	醤油　料理酒　コチュジャン
	小松菜のマヨしょうゆ炒め	焼きちくわ	小松菜　もやし	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油　食塩　こしょう
4(水)	わかめごはん	わかめ		米　強化米	
	たまねぎのみそ汁	油揚げ	たまねぎ　ねぎ	じゃがいも	みそ　煮干しだし
	野菜コロッケ			野菜コロッケ キャノーラ油	
	人参しりしり	ツナ水煮　卵	にんじん　にら	キャノーラ油	食塩　こしょう とりがらスープ
5(木)	ごはん			米　強化米	
	ｷｬﾍﾞﾂのｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ベーコン　牛乳 生クリーム　粉チーズ	キャベツ　たまねぎ にんじん	じゃがいも　発酵バター	野菜ブイヨン　食塩 こしょう
	パンプキンアンサンブルエッグ	パンプキンエッグ			
	スパゲティーのケチャップソテー		たまねぎ　にんじん ピーマン　にんにく	スパゲッティー キャノーラ油　三温糖	ケチャップ　野菜ブイヨン 食塩　こしょう
6(金) 地産地消 献立の日	ごはん			米　強化米	
	ごぼう汁	豚肉　油揚げ	だいこん　ごぼう　人参 糸こんにゃく　ねぎ きくらげ	キャノーラ油	料理酒　醤油　食塩　みりん 昆布だし　かつおだし
	ほっけの和風フライ	真ほっけフライ		キャノーラ油	
	もやしとしめじのごま醤油炒め	ハム	もやし　ぶなしめじ	キャノーラ油　ごま油 ごま	醤油　中華スープの素
9(月)	ごはん			米　強化米	
	肉団子汁	とり肉だんご　豆腐	はくさい　たまねぎ にんじん		みそ　煮干しだし
	五目厚焼き卵	五目厚焼き卵			
	きんぴら大根	さつまあげ	だいこん　にんじん　枝豆	三温糖　キャノーラ油	醤油　料理酒　唐辛子
10(火)	美唄風とりめし	鶏肉	たまねぎ　生姜	米　強化米　三温糖 キャノーラ油	醤油　料理酒　みりん 食塩　鳥がらスープ
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ　油揚げ	えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	みそ　煮干しだし
	豆腐ナゲット（２個）	豆腐ナゲット		キャノーラ油	
	ふきのしょうゆ炒め	さつまあげ	ふき水煮　にんじん つきこんにゃく	キャノーラ油　三温糖	醤油　料理酒
11(水)	米粉パン			米粉パン	
	ホワイトシチュー	鶏肉　牛乳　生クリーム 粉チーズ	たまねぎ　にんじん	じゃがいも キャノーラ油 発酵バター　小麦粉	白ワイン　食塩　こしょう 野菜ブイヨン とりがらスープ
	ケチャップハンバーグ	ｹﾁｬｯﾌﾟﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ			
	コーンソテー		ホールコーン たまねぎ　ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン　食塩 こしょう
12(木)	ごはん			米　強化米	
	厚揚げと大根のオイスターソース煮	絹厚揚げ　豚肉	だいこん　ねぎ しいたけ にんじん　生姜 にんにく	キャノーラ油　三温糖	料理酒　オイスターソース みりん　食塩 トウバンジャン　醤油 とりがらスープ
	シューマイ(中学2個)	シューマイ			
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン	ブロッコリー　にんにく	キャノーラ油	野菜ブイヨン　食塩
13(金)	木の葉丼	さつまあげ　卵	たまねぎ　はくさい ねぎ　しいたけ	米　強化米 キャノーラ油　三温糖 でん粉	みりん　醤油　白だし
	チゲ風豚汁	豚肉　豆腐	マイルドキムチ　にんじん だいこん　たまねぎ ごぼう　ねぎ　にんにく 生姜	ごま油	食塩　こしょう　みそ コチュジャン　料理酒 煮干しだし
16(月)	キムチチャーハン	豚肉	にんじん　しいたけ マイルドキムチ　にんにく	米　強化米　ごま油	醤油　食塩　こしょう とりがらスープ テンメンジャン コチュジャン
	茎わかめと白玉の中華スープ	茎わかめ　ベーコン　卵	ねぎ	白玉もち　でん粉	とりがらスープ 塩ラーメンベース　醤油 料理酒　中華スープの素 食塩　こしょう
	じゃがいもとピーマンの オイスター炒め	ポークウインナー あおさ	ピーマン　にんにく	じゃがいも　三温糖 キャノーラ油	醤油　オイスターソース
	ヨーグルト	ヨーグルト			
17(火)	ごはん			米　強化米	
	野菜たっぷりコンソメスープ	ベーコン　いんげん豆	だいこん　たまねぎ ほうれん草　にんじん パセリ		とりがらスープ 野菜ブイヨン　醤油　食塩 こしょう
	ポークチャップ	豚肉	たまねぎ	キャノーラ油　三温糖	食塩　こしょう　赤ワイン 野菜ブイヨン　ケチャップ ウスターソース
	マカロニサラダ	ツナ水煮	キャベツ　ホールコーン	マカロニ エッグケアマヨネーズ	食塩　フレンチドレッシング こしょう
18(水)	ごはん			米　強化米	
	かぼちゃ団子汁	豆腐	だいこん　ごぼう にんじん　ねぎ	かぼちゃもち	みそ　煮干しだし
	いわしの甘露煮	いわし甘露煮			
	ほうれん草とツナの卵とじ	ツナ水煮　卵　かつお節	ほうれん草	ごま油	醤油　鳥がらスープ　食塩 こしょう

11月　給食献立表

2026年度　　滝川市教育委員会　学校運営課　2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
19(木)	ごはん			米　強化米	
	マーボー豆腐	豆腐　豚肉　大豆ミート	にんじん　ねぎ　生姜 にんにく	キャノーラ油　三温糖 でん粉	料理酒　醤油　赤みそ テンメンジャン トウバンジャン
	照焼肉団子（中学２個）	うす味照焼肉団子			
	もやしときくらげの炒めもの		もやし　ピーマン きくらげ	キャノーラ油　ごま油	中華スープの素　食塩 こしょう　醤油
20(金)	長いもカレー	豚肉　脱脂粉乳	玉ねぎ　にんじん プルーンピューレ にんにく　生姜	米　強化米　いなきび ながいも　発酵バター	カレールウ　ウスターソース ケチャップ
	ブロッコリーのごまおかかあえ	かつお節	ブロッコリー　にんじん	ごま　三温糖	醤油
24(火) 和食の日 献立	ごはん			米　強化米	
	とりじゃが	鶏肉	にんじん　たまねぎ 糸こんにゃく　枝豆	じゃがいも キャノーラ油　三温糖	料理酒　みりん　醤油 かつおだし
	揚げ魚のおろしあんかけ	たらフライ	大根おろし	キャノーラ油　三温糖 でん粉	醤油　料理酒　みりん
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう　にんじん	キャノーラ油　三温糖 ごま	醤油　みりん　唐辛子
25(水)	カレーうどん	豚肉　さつまあげ 油揚げ	たまねぎ　にんじん しいたけ　ねぎ	うどん　でん粉	カレールウ　醤油　みりん かつおだし　煮干しだし
	フルーツカクテル		もも　パイン	カクテルゼリー	
26(木)	ごはん			米　強化米	
	みそワンタンスープ	えび	にんじん　もやし キャベツ　ホールコーン ねぎ　にんにく　生姜	ワンタン	料理酒　赤みそ 味噌ラーメンベース とりがらスープ　こしょう
	揚げぎょうざ（小学２個・中学３個）	ギョーザ		キャノーラ油	
	野菜のキムチ炒め	豚肉	にんじん　はくさい たまねぎ　にら マイルドキムチ	キャノーラ油	料理酒　醤油　みりん 中華スープの素
27(金)	すき焼き丼	豚肉　焼き豆腐	たまねぎ　にんじん 糸こんにゃく えのきたけ　ねぎ	米　強化米　キャノーラ油 三温糖	醤油　料理酒　みりん
	もやしのみそ汁	わかめ　油揚げ	もやし　エリンギ水煮		みそ　煮干しだし
30(月)	ごはん			米　強化米	
	どさんこ汁	豚肉　豆腐	だいこん　ごぼう にんじん　つきこんにゃく ホールコーン　ねぎ	じゃがいも　発酵バター	料理酒　みそ　煮干しだし
	豆腐ハンバーグ照り焼き風	豆腐ハンバーグ		三温糖　でん粉	醤油　料理酒　みりん
	ひじきの炒めもの	ひじき　油揚げ　大豆	にんじん　枝豆	三温糖　キャノーラ油	醤油　料理酒　みりん

１１月の平均栄養量(小学校)	600Kcal	たんぱく質　22.7ｇ	脂質　18.6ｇ	食塩　2.6ｇ
１１月の平均栄養量(中学校)	735Kcal	たんぱく質　27.2ｇ	脂質　21.4ｇ	食塩　3.2ｇ

〇牛乳は毎日つきます。　　〇はしと給食シートは忘れずに持ってきましょう。
〇物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。