2026ねん　１１がつの
えいようしどうひょう

（教室用）
あわじしりつきゅうしょくセンター
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの（あか）	体の調子をととのえるもの（みどり）	熱や力になるもの（き）
②月	魚(たら)のカレームニエル キャベツの和え物 もやしのスープ	たら　ベーコン　スープベース	キャベツ　にんじん　もやし たまねぎ　ホールコーン　パセリ	こくとうパン 小麦粉　米ぬか油　上白糖
４水	木の葉丼 切干し大根のサラダ　NEW	焼きかまぼこ　鶏卵 まぐろ油漬け　削り節	たまねぎ　にんじん　乾しいたけ 葉ねぎ　切干し大根　きゅうり	おつゆふ　三温糖　上白糖 米ぬか油　ごま油
５木	鶏肉のうまい揚げ ブロッコリーのゆず香和え 野菜のみそ汁	鶏肉　油揚げ　煮干し　みそ	にんにく　しょうが　ブロッコリー　ゆず果汁 キャベツ　にんじん　たまねぎ えのきたけ　葉ねぎ	でんぷん　米ぬか油 いりごま　上白糖
６金	呉の肉じゃが　NEW 海藻サラダ	牛肉　鶏ささみ　赤まふのり わかめ　赤つのまた　白しきんのり 茎わかめ　赤とさか	にんじん　たまねぎ　しらたき　きゅうり	米ぬか油　じゃがいも　三温糖 上白糖　ごま油
⑨月	マカロニのケチャップ炒め 栄養たっぷりコンソメソイスープ　NEW 淡路島ヨーグルト	淡路島ヨーグルト　チキンウインナー ベーコン　蒸し大豆　豚肉 スープベース　コンソメ	たまねぎ　ぶなしめじ　ピーマン ホールコーン　レタス　パセリ	米ぬか油　ツイストマカロニ 上白糖　じゃがいも
10火	魚(シイラ)のごま揚げ ほうれんそうの中華和え えび団子スープ	シイラ　えびすり身団子 塩蔵わかめ　スープベース	ほうれんそう　もやし　にんじん はくさい　チンゲンサイ	でんぷん　米ぬか油　いりごま 三温糖　ごま油
11水	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ （小袋ごまドレッシング）	豚肉　蒸し大豆　ベーコン スープベース　ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん　トマトピューレ　ブロッコリー キャベツ　ホールコーン	米ぬか油　じゃがいも ペンネマカロニ　上白糖　ごま油 小袋ごまドレッシング
12木	照り焼きチキン 小松菜のいろどり和え てまりふのすまし汁	照り焼きチキン　ポークハム　削り節 塩蔵わかめ　なると　出し昆布	キャベツ　こまつな　にんじん ホールコーン　たまねぎ　葉ねぎ	上白糖　てまりふ
13金	お好み焼き 秋の味覚みそ汁　NEW	豚肉　鶏卵　あおのり　猪肉　煮干し 木綿豆腐　塩蔵わかめ　みそ	キャベツ　葉ねぎ　たまねぎ　にんじん	米ぬか油　小麦粉 長いも　さつまいも
⑯月	かぼちゃのクリーム煮 じゃこのサラダ	鶏肉　スープベース 調理用牛乳　ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ マッシュルーム　パセリ　キャベツ　枝豆	米ぬか油　ペンネマカロニ 有塩バター　小麦粉　ごま油
17火	鮭ザンギ 白菜のおかか和え 沢煮椀	さけ角切り　かつお節 豚肉　削り節	しょうが　はくさい　こまつな にんじん　ごぼう　えのきたけ	でんぷん　米ぬか油　じゃがいも
18水	和風煮込みハンバーグ チンゲンサイとコーンの和え物 わかめのみそ汁	鶏のハンバーグ　塩蔵わかめ 油揚げ　みそ　煮干し	ぶなしめじ　生しいたけ　たまねぎ　葉ねぎ ホールコーン　チンゲンサイ　にんじん	上白糖　でんぷん
19木	カレーライス ピッコロサラダ	牛肉　チキンハム	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム りんご　キャベツ　きゅうり	むぎごはん 米粒麦　米ぬか油　じゃがいも カレーフレーク　上白糖 ココナッツミルク
20金	中華丼 海と畑のサラダ	豚肉　うずら卵水煮　乾しひじき スープベース　まぐろ油漬け	たまねぎ　にんじん　きくらげ　キャベツ　きゅうり チンゲンサイ　葉ねぎ　しょうが　ホールコーン	米ぬか油　ごま油 でんぷん　上白糖
24火	焼きししゃも ひじきの煮物 ごまけんちん汁	ししゃも　乾しひじき　さつま揚げ 削り節　木綿豆腐　鶏肉 油揚げ　出し昆布	こんにゃく　枝豆　にんじん ごぼう　乾しいたけ　葉ねぎ	いもごはん さつまいも　米ぬか油 三温糖　いりごま
㉕水	ポテトとお米のささみカツ キャベツのレモン和え クリームシチュー	ポテトとお米のささみカツ 鶏肉　調理用牛乳　スープベース	キャベツ　にんじん　きゅうり　ぶなしめじ レモン果汁　たまねぎ　マッシュルーム	米ぬか油　上白糖 じゃがいも　有塩バター　小麦粉
26木	青パパイヤのチンジャオロース ふのみそ汁	牛肉　油揚げ　塩蔵わかめ 出し昆布　削り節　みそ	にんじん　青パパイヤ　ピーマン もやし　しょうが　たまねぎ　葉ねぎ	米ぬか油　三温糖　おつゆふ
27金	キムタク炒め　NEW 卵入りトックスープ	豚肉　錦糸卵　スープベース	れんこん　にんじん　しらたき　えのきたけ はくさいキムチ　千切だいこん漬け　葉ねぎ	米ぬか油　トック
㉚月	卵サンド(卵、ツナ・野菜) （小袋マヨネーズ） じゃがいものスープ	手巻き用卵　まぐろ油漬け ベーコン　スープベース	キャベツ　きゅうり　たまねぎ　にんじん　セロリー	小袋マヨネーズ　じゃがいも ＡＢＣマカロニ　米ぬか油

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。