小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月（A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課
（6151）-4107　原田南学校給食センター
（6152）-9501　走井学校給食センター

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月2日（月）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ごましお	▲	ごましお	1ふくろ	黄
	わかめのみそしる	●	うすあげ	5	赤
			たまねぎ	25	緑
			にんじん	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	わかめ	0.5	赤
			だしこんぶ	0.2	
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
	（焼）しろみざかなのいろどりやさいソースかけ		さわら	1きれ	赤
			ブロッコリー	5	緑
			あかピーマン（あかパプリカ）	3	緑
		●	さけ（酒）	4	
			オリーブあぶら	1.3	黄
			しお	0.3	
			こしょう	0.03	
			おろしにんにく	0.3	緑
	ころころポテト	●	バラベーコン	10	赤
			じゃがいも	30	黄
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
	献立コンテスト入賞メニュー				
	栄養価		kcal 568	g 24.6	g 19.8	g 2.1	mg 293	mg 82	mg 1.9	A μgRAE 130	B1 mg 0.27	B2 mg 0.52	C mg 22	食物繊維 g 4.9
11月4日（水）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	こめこビーフカレー		こめこ	4	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	60	緑
			じゃがいも	50	黄
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	ソテードオニオン	3	緑
		●	おろしりんご	5	緑
		●	ポークスープ	10	
		●	チャツネ	5	黄
			こめこ	4	黄
		●	さっきんカレーこ	0.3	
			ターメリック	0.15	
		●	トマトケチャップ	4	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	1	
		●	とんかつソース	1	
		●	しょうゆ	2.5	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）チキンのチーズオーブンやき	▲	チキンのチーズオーブンやき	1きれ	赤
	はくとうゼリー	●	おうとう（レトルト）	30	緑
		▲	はくとうゼリー（角切り）	30	黄
	ブックメニュー「給食室のいちにち」				
	栄養価		kcal 694	g 24.1	g 20.5	g 2.1	mg 312	mg 69	mg 2.3	A μgRAE 232	B1 mg 0.27	B2 mg 0.43	C mg 88	食物繊維 g 7.4
11月5日（木）	クロワッサン	●	クロワッサン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	マカロニスープ		ぶたにく	15	赤
		▲	ホイールマカロニ	5	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			しめじ	5	緑
			トウミョウ	3	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
	（揚）だいがくいも		なたねあぶら	0.1	黄
			さつまいも	60	黄
			なたねあぶら	3	黄
			さとう	7	黄
		●	しょうゆ	0.7	
		●	でんぷん	0.2	黄
	ツナともやしのソテー	●	まぐろ（レトルト）	8	赤
			にんじん	10	緑
			もやし	25	緑
			チンゲンサイ	10	緑
		●	しょうゆ	0.6	
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価		kcal 656	g 19.3	g 31.3	g 2.2	mg 299	mg 65	mg 1.3	A μgRAE 221	B1 mg 0.42	B2 mg 0.49	C mg 28	食物繊維 g 4.4
11月6日（金）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	あつあげとさといものごまみそに		とりにく	20	赤
		●	あつあげ（平切り）	30	赤
		●	ねじりこんにゃく	15	
			さといも	30	黄
			にんじん	20	緑
			さんどまめ	5	緑
			しろすりごま	1	黄
		●	みりん	1	
		●	あかみそ	8	赤
		●	さけ（酒）	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）こもちししゃものフライ（魚卵あり）	▲	こもちししゃものフライ	1ひ	赤
			なたねあぶら	3	黄
	かみかみこんさいサラダ		きりぼしだいこん	3	緑
			にんじん	5	緑
			れんこん	10	緑
			きゅうり	8	緑
			しろすりごま	1	黄
		●	ごまドレッシング	7	黄
	いい歯の日メニュー				
	栄養価		kcal 632	g 22.6	g 21.9	g 1.6	mg 367	mg 113	mg 2.2	A μgRAE 278	B1 mg 0.26	B2 mg 0.43	C mg 13	食物繊維 g 4.7
11月9日（月）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	サムゲタン		とりにく	20	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
		▲	もちむぎ	10	黄
			しろねぎ	3	緑
			つちしょうが	0.3	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
		●	さけ（酒）	1	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.1	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）チヂミ	▲	チヂミ	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	ひきにくとやさいのチャプチェ		あいびきにく	15	赤
		●	はるさめ	3	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			しろいりごま	1	黄
		●	さけ（酒）	1	
			さとう	1.2	黄
		●	しょうゆ	3	
			しお	0.1	
			こしょう	0.02	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
	ブックメニュー「かさこじぞう」				
	栄養価		kcal 638	g 21.2	g 23.3	g 1.9	mg 272	mg 64	mg 1.5	A μgRAE 206	B1 mg 0.26	B2 mg 0.42	C mg 16	食物繊維 g 2.8
11月10日（火）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	黄
	ミートスパゲティ		あいびきにく	20	赤
		●	スパゲティ	15	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	60	緑
		▲	むきえだまめ（大豆）	5	緑
			エリンギ	5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	トマトソース	18	
		●	トマトケチャップ	10	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.3	
			こしょう	0.025	
			オリーブあぶら	1	黄
	たまごロール	▲	たまごロール	1こ	赤
	「りっちゃん」のサラダ（かつおぶし　クラス1袋）	●	ハム	10	赤
			にんじん	5	緑
			キャベツ	20	緑
			きゅうり	8	緑
			とうもろこし	5	緑
		▲	こんぶ（細切り）	0.1	赤
			さとう	1	黄
		●	す	3	
			しお	0.2	
			なたねあぶら	2	黄
			かつおぶし（クラス1袋）	0.5	赤
	ブックメニュー「サラダでげんき」				
	栄養価		kcal 718	g 27.9	g 30.9	g 2.8	mg 368	mg 76	mg 2.2	A μgRAE 254	B1 mg 0.43	B2 mg 0.61	C mg 18	食物繊維 g 6.1
11月11日（水）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ワンタンスープ		ぶたにく	15	赤
		▲	ワンタンのかわ	4	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	30	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			チンゲンサイ	10	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	にくだんごのあまずあんかけ	▲	にくだんご（フライずみ）	50	赤
			さとう	2	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ちゅうかサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	赤
			にんじん	5	緑
			もやし	20	緑
			きゅうり	10	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	1	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	1.5	
		●	ごまあぶら	0.5	黄
	栄養価		kcal 575	g 23.3	g 18.1	g 2.0	mg 373	mg 96	mg 10.4	A μgRAE 177	B1 mg 0.36	B2 mg 0.44	C mg 11	食物繊維 g 2.2
11月12日（木）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	コーンポタージュ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	35	緑
			じゃがいも	20	黄
			とうもろこし	10	緑
			とうもろこしペースト	10	緑
		▲	むきえだまめ（大豆）	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			こめこ	3	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		▲	バター	1	黄
			しお	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）フィッシュフライ	▲	フィッシュフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	7.5	黄
	ツナサンド（ドレッシングクラス1本）	●	まぐろ（レトルト）	15	赤
			とうもろこし	10	緑
			キャベツ	20	緑
		●	しょうゆ	0.3	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	マヨネーズふうドレッシング（クラス1本）	5	黄
	栄養価		kcal 662	g 28.8	g 29.0	g 2.4	mg 323	mg 75	mg 1.3	A μgRAE 180	B1 mg 0.26	B2 mg 0.52	C mg 21	食物繊維 g 5.7
11月13日（金）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	なっとう（直送）	▲	なっとう	1こ	赤
	わかめのすましじる		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
		▲	たけのこ（水煮）	5	緑
			えのきたけ	5	緑
		●	わかめ	0.5	赤
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.5	
	（焼）さけのしおやき		なたねあぶら	0.1	黄
			さけ	1きれ	赤
			しお	0.2	
	だいこんとあぶらふのいために		ぶたにく	10	赤
		▲	あぶらふ	3	黄
			だいこん	30	緑
		●	だしパック	1	
		●	みりん	1	
		●	さけ（酒）	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	3	
			なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価		kcal 567	g 31.9	g 15.5	g 2.1	mg 299	mg 93	mg 2.4	A μgRAE 154	B1 mg 0.36	B2 mg 0.62	C mg 8	食物繊維 g 3.7
11月16日（月）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	「かさこじぞう」のおんがえしみそしる	●	うすあげ	3	赤
		▲	にこみもち	20	黄
			にんじん	5	緑
			だいこん	20	緑
			ごぼう	8	緑
			あおねぎ	5	緑
			だしこんぶ	0.2	
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
	（焼）さばのみりんぼし	▲	さばのみりんぼし	1きれ	赤
	かいそうはるさめのあまずあえ	●	ハム	10	赤
		▲	かいそうはるさめ	20	
			にんじん	5	緑
			きゅうり	5	緑
			さとう	2	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.25	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
	ブックメニュー「かさこじぞう」				
	栄養価		kcal 567	g 23.5	g 17.1	g 2.0	mg 279	mg 76	mg 2.0	A μgRAE 169	B1 mg 0.34	B2 mg 0.49	C mg 7	食物繊維 g 2.7

小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月　（A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課
（6151）-4107　原田南学校給食センター
（6152）-9501　走井学校給食センター

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

栄養三色
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月17日（火）	こめことうにゅうパン	●	こめことうにゅうパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	とうふいりごまとうにゅうスープ		とりにく	10	赤
		●	とうふ	20	赤
			にんじん	5	緑
		▲	たけのこ(水煮)	5	緑
			しめじ	5	緑
			しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑
		▲	とうにゅう	10	赤
		●	チキンスープ	8	
			しろすりごま	0.5	黄
			ねりごま	4	黄
		●	しょうゆ	0.9	
			しお	0.9	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）こめこぎょうざ	▲	こめこぎょうざ	2こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	もやしとにらのいためもの	●	やきぶた	10	赤
			にんじん	8	緑
			もやし	25	緑
			にら	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	しょうゆ	0.6	
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	kcal 583	g 25.7	g 25.7	g 2.7	mg 293	mg 80	mg 1.5	A μgRAE 190	B1 mg 0.31	B2 mg 0.44	C mg 12	食物繊維 g 2.8
11月18日（水）ブックメニュー「バムとケロのそらのたび」	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	セルフケチャップライス		とりにく	25	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			ブラウンマッシュルーム	10	緑
			ピーマン	10	緑
		▲	バター	1.5	黄
		●	トマトケチャップ	20	
		●	さけ(酒)	0.8	
			しお	0.1	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	チキンボール	▲	チキンボール	60	赤
			なたねあぶら	6	黄
	とろ～りグラタン	▲	パラペーコン(拍子)	5	赤
		▲	とろけるしょくぶつせいチーズ	5	黄
		▲	エルボマカロニ	4	黄
		▲	とうにゅう	10	赤
			じゃがいも	10	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			しめじ	5	緑
		▲	しろみそ	5	赤
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	kcal 679	g 27.4	g 23.8	g 2.0	mg 426	mg 79	mg 6.3	A μgRAE 281	B1 mg 0.32	B2 mg 0.46	C mg 25	食物繊維 g 4.4
11月19日（木）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	かぶのかきたまスープ	●	ウインナーソーセージ	15	赤
		○	たまご	10	赤
			にんじん	10	緑
			ほうれんそう	5	緑
			かぶ	20	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	でんぷん	1	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）とりにくのオニオンソースかけ	●	ソテードオニオン	5	緑
		●	あかワイン	1	
			さとう	0.8	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	さといもサラダ（ドレッシング　クラス1本）	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	10	緑
			さといも	30	黄
		●	す	1	
			しお	0.1	
		●	ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄
栄養価	kcal 583	g 32.1	g 23.9	g 2.8	mg 303	mg 71	mg 1.6	A μgRAE 278	B1 mg 0.36	B2 mg 0.56	C mg 15	食物繊維 g 3.3
11月20日（金）和食の日メニュー	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ぶたじゃが		ぶたにく	20	赤
		●	ねじりこんにゃく	20	
			じゃがいも	50	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			さんどまめ	5	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5.5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）あげだしあつあげ	●	あつあげ(平切り)	40	赤
			なたねあぶら	4	黄
		●	だしパック	1	
		●	みりん	0.5	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	0.8	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ささみとだいこんのごまずあえ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
			だいこん	35	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	2	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	2	
		●	ごまあぶら	0.2	黄
栄養価	kcal 638	g 23.0	g 22.5	g 1.6	mg 307	mg 110	mg 1.7	A μgRAE 257	B1 mg 0.46	B2 mg 0.42	C mg 24	食物繊維 g 8.4
11月24日（火）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	チキンヌードルスープ		とりにく	15	赤
		●	スパゲティ	5	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			セロリー	3	緑
		●	チキンスープ	8	
			つちしょうが	0.3	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
			オレガノ	0.015	緑
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さかなすりみカツ	▲	さかなすりみカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	7.5	黄
	イタリアンサラダ	●	ハム	10	赤
			きゅうり	12	緑
			あかピーマン(あかパプリカ)	3	緑
			キャベツ	15	緑
			さとう	0.8	黄
		●	す	1.5	
			しお	0.4	
			オリーブあぶら	2	黄
栄養価	kcal 638	g 26.7	g 27.8	g 2.9	mg 436	mg 72	mg 3.9	A μgRAE 173	B1 mg 0.34	B2 mg 0.45	C mg 22	食物繊維 g 4.0
11月25日（水）ブックメニュー「給食委員はアイドル」	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	のりふうみのたまごスープ		とりにく	15	赤
		○	たまご	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			えのきたけ	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			あおねぎ	3	緑
		▲	きざみのり	0.5	赤
		●	チキンスープ	8	
		●	でんぷん	1	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）たこやきフライ	▲	こめこたこやき	2こ	黄
			なたねあぶら	4	黄
	ベーコンとれんこんのピリからいため	●	パラペーコン	10	赤
			にんじん	10	緑
			れんこん	20	緑
		●	トウバンジャン	0.03	
		●	みりん	1	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	kcal 575	g 19.9	g 18.0	g 1.7	mg 251	mg 54	mg 1.4	A μgRAE 224	B1 mg 0.26	B2 mg 0.43	C mg 16	食物繊維 g 2.1
11月26日（木）	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ニョッキのクリームに		とりにく	20	赤
		▲	ニョッキ	25	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	50	緑
			ブラウンマッシュルーム	5	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			こめこ	1.5	黄
		▲	バター	1	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ハンバーグ（ケチャップ　クラス1本）	▲	ポークハンバーグ	1こ	赤
		●	トマトケチャップ(クラス1本)	4	
	かぼちゃサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			かぼちゃ	20	緑
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	10	緑
			さとう	0.3	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.05	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄
栄養価	kcal 668	g 29.6	g 25.6	g 2.7	mg 479	mg 148	mg 8.9	A μgRAE 357	B1 mg 0.30	B2 mg 0.53	C mg 20	食物繊維 g 7.4
11月27日（金）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	いもけんぴ	▲	いもけんぴ	1ふくろ	黄
	こまつなのすましじる		とりにく	20	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			こまつな	15	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）いかのソースやき		いか	1きれ	赤
			さとう	1	黄
		●	ウスターソース	0.7	
		●	とんかつソース	3.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	きりぼしだいこんのにくみそ		あいびきにく	15	赤
			きりぼしだいこん	3	緑
			にんじん	7	緑
			しろねぎ	5	緑
			つちしょうが	0.1	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	みそ	3	赤
			はちみつ	2	黄
		●	さけ(酒)	2	
		●	しょうゆ	1	
			なたねあぶら	0.1	黄
栄養価	kcal 546	g 27.5	g 13.9	g 1.9	mg 306	mg 82	mg 1.9	A μgRAE 242	B1 mg 0.27	B2 mg 0.44	C mg 14	食物繊維 g 2.8
11月30日（月）	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	なめこのみそしる		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
		▲	なめこ(水煮)	15	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	にぼしこ	0.3	赤
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さけフライ	▲	サーモンフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	7.5	黄
	ゆばとほうれんそうのおひたし	▲	ゆば	1.5	赤
			にんじん	10	緑
			ほうれんそう	30	緑
			ゆずかじゅう	0.3	緑
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	2	
			かつおぶし(クラス1袋)	0.5	赤
栄養価	kcal 615	g 25.1	g 20.7	g 1.7	mg 288	mg 91	mg 2.4	A μgRAE 336	B1 mg 0.40	B2 mg 0.53	C mg 18	食物繊維 g 3.6

〈出典〉

11月4日（水）
「給食室のいちにち」
文：大塚菜生　絵：イシヤマアズサ
出版社：少年写真新聞社

11月10日（火）
「サラダでげんき」
作：角野栄子　絵：長新太
出版社：福音館書店

11月16日（月）
「かさこじぞう」
文：岩崎京子　絵：飯野まき
出版社：ポプラ社

11月18日（水）
「バムとケロのそらのたび」
作・絵：島田ゆか
出版社：文溪堂

11月25日（水）
「給食委員はアイドル」
文：小松原宏子　絵：あわい
出版社：ほるぷ出版