2026 年

11月 給食だより



暦の上では「立冬」、いよいよ冬のはじまりですね。冬の訪れに備えて、秋の実りを取り入れたバランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

冬に向けた体づくり！



これから冬に向けて気温が下がっていくと、体調を崩しやすくなります。寒い季節も元気に過ごすためには、毎日の食事からしっかり栄養をとり、丈夫な体をつくっていくことが大切です。



◆ 3 つの栄養をそろえて食べよう

食事は主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

主食：ごはん、パン、麺など→体を動かすためのエネルギーになります。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品など→筋肉や血液など、体をつくるもとになります。

副菜：野菜、きのこ、海藻など→体の調子を整えるために必要な栄養をとることができます。

3 つをバランスよく食べることで、元気に活動できる体づくりにつながります。

☆秋のおいしい味覚☆

さつまいも・れんこん・柿

食物繊維やビタミン C を豊富に含んでいます。
食物繊維はおなかの調子を整える働きがあり、
ビタミン C は健康な体づくりに役立ちます。



ホクホクとした食感と自然な甘さが特徴です。



シャキシャキとした歯ごたえがあり、よく噛んで食べることにつながります。



みずみずしい甘さと豊かな風味が魅力です。

11 月 8 日は「いい歯の日」

丈夫な歯で、よく噛んで食べよう！

11 月 8 日は「いい歯の日」です。

歯は、食べ物をしっかり噛んで、おいしく食べるために大切なものです。乳歯の時期から歯を大切にすることは、健康な歯にもつながります。毎日の食事や歯みがきの習慣を見直してみましょう。

「よく噛む」ためのポイント

- 一口の量を多くしすぎない
- 急がず、ゆっくり食べる
- 「もぐもぐ」「かみかみ」と意識してみる
- 食材の歯ごたえや味を楽しむ

ウオクニ株式会社

2026年　11月　学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材料名 (黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの	熱量 Kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん 牛　乳 牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げエビシューマイ ちんげん菜とごぼうのみそ汁	米・油	キャベツ・玉葱・れんこん・インゲン・人参・黄ピーマン・ちんげん菜・ごぼう	牛肉・えびシューマイ・味噌・牛乳	654	23.2
4	水	ごはん 牛　乳 ピーマン肉詰めフライ＆貝柱フライ れんこんサラダ 小松菜と麸のみそ汁	米・油・麸	れんこん・キャベツ・インゲン・人参・コーン・小松菜・玉葱	ピーマン肉詰めフライ（豚）・貝柱フライ・シーチキン・味噌・牛乳	690	22
5	木	ごはん 牛　乳 ハンバーグステーキ 春雨のサラダ みそけんちん汁	米・油・春雨・さといも・こんにゃく	わかめ・人参・黄ピーマン・インゲン・大根・れんこん・ごぼう・しいたけ・白葱	ハンバーグ（牛、鶏）・ちくわ・木綿豆腐・味噌・牛乳	661	23.8
9	月	ふりかけごはん 牛　乳 エビカツ チンジャオロース 小松菜とうずまき麸のみそ汁	米・油・砂糖・白ごま・ごま油・うずまき麸	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・人参・木くらげ・小松菜	エビカツ・牛肉・味噌・牛乳	686	23.6
10	火	ごはん 牛　乳 鶏肉の唐揚げ 花野菜と４種豆のサラダ さつまいもとわかめのみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・さつまいも	生姜・ニンニク・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン・人参・わかめ・玉葱	鶏肉・４種豆ミックス（インゲン豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤インゲン豆）・味噌・牛乳	817	33.2
11	水	ごはん 牛　乳 鰆の塩麹焼き スナップエンドウの和え物 豚汁	米・砂糖・塩麹・油・さといも	スナップエンドウ・キャベツ・れんこん・人参・赤ピーマン・ごぼう・大根・青葱	さわら・豚肉・あげ・味噌・牛乳	667	32.9
12	木	パン 牛　乳 クリームシチュー ペンネのボロネーゼ オムレツ	コッペパン・じゃがいも・ペンネ	玉葱・人参・ブロッコリー・トマト・ミックスベジタブル	鶏肉・ミートソース（牛、豚）・大豆たんぱく・卵・牛乳	710	31
13	金	ごはん 牛　乳 豚肉のごまみそ焼き 五目ひじき金平 豆腐ときぬさやのすまし汁	米・砂糖・白ごま・油	ひじき・ごぼう・れんこん・人参・インゲン・黄ピーマン・キヌサヤ・玉葱	豚肉・味噌・絹豆腐・牛乳	626	24
16	月	めん 牛　乳 カレーうどん 海鮮シューマイ フルーツポンチ	うどん・じゃがいも・油・片栗粉・りんごゼリー・ぶどうゼリー	玉葱・人参・白葱・コーン・みかん缶	豚肉・あげ・海鮮シューマイ・牛乳	613	22.8
17	火	ごはん 牛　乳 チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ 白菜とうす揚げのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参・枝豆・白菜・玉葱・青葱	鶏肉・あげ・味噌・牛乳	787	34.7
18	水	ごはん 牛　乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草ともやしのおかか和え わかめとごぼうのみそ汁	米・油・砂糖	生姜・ほうれん草・緑豆もやし・キャベツ・人参・黄ピーマン・わかめ・ごぼう・玉葱	豚肉・かつおぶし・味噌・牛乳	610	23.5
19	木	ごはん 牛　乳 鰺の南蛮漬 カリフラワーと切干大根のごま和え さといもと小松菜のみそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・白ごま・さといも	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・カリフラワー・切干大根・枝豆・人参・コーン・小松菜	あじ・味噌・牛乳	684	30.2
20	金	ごはん 牛　乳 トマトハヤシライス ミモザサラダ オレンジ	米・油	玉葱・人参・しめじ・エリンギ・トマト・キャベツ・れんこん・枝豆・オレンジ	牛肉・卵・牛乳	653	18.8
24	火	めん 牛　乳 チャンポン麺 シューマイ りんごゼリー	ラーメン・ごま油・りんごゼリー	キャベツ・ちんげん菜・コーン・玉葱・人参・木くらげ・白葱	豚肉・いか・えび・かまぼこ・シューマイ（豚、鶏）・牛乳	691	34.3
25	水	ごはん 牛　乳 あかうおのみそ焼き たけのことちくわの金平 豆腐と小松菜のすまし汁	米・砂糖・油・ごま油	たけのこ・ごぼう・人参・インゲン・木くらげ・小松菜・玉葱	あかうお・味噌・ちくわ・絹豆腐・牛乳	627	32.1
26	木	ごはん 牛　乳 とんかつ キャベツのサラダ わかめと大根のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・れんこん・黄ピーマン・人参・きゅうり・わかめ・大根・玉葱	豚肉・味噌・牛乳	649	23.4
27	金	ごはん 牛　乳 鶏肉のごま照り焼き ひじきのツナサラダ さつまいもとほうれん草のみそ汁	米・白ごま・黒ごま・油・さつまいも	ひじき・キャベツ・ごぼう・玉葱・人参・コーン・枝豆・ほうれん草	鶏肉・シーチキン・味噌・牛乳	726	32.8
30	月	ごはん 牛　乳 豆腐ハンバーグ ちんげん菜とちくわのごま和え わかめと麸のみそ汁	米・油・片栗粉・麸	ちんげん菜・キャベツ・コーン・人参・わかめ・玉葱	豆腐ハンバーグ・ちくわ・味噌・牛乳	655	25
					平　均	678	27.3

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※熱量とたんぱく質は３～４年生の栄養価です。