

［ 令和８年　１１月　献 立 表 ］



山梨県立巨摩高校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ハヤシライス コーンサラダ 牛乳		カレーピラフ 揚げぎょうざ 野菜スープ ヨーク	ご飯 白身魚カツ 里芋のそぼろ煮 冬瓜のみそ汁 ヨーク	ご飯 照り焼きハンバーグ 人参しりしり オニオンｽｰﾌﾟ ヨーク
ｴﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 825 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 820 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 736 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g
9日	10日	11日	12日	13日
豚肉スタミナ丼 ポテトサラダ わかめスープ ヨーク	ご飯 鶏肉のバジル焼き ツナソテー ミネストローネ ヨーク	オムライス ごぼうサラダ ヨーク	タンメン 肉まん 牛乳	ご飯 あじの塩焼き 肉野菜炒め みそ汁 ヨーク
ｴﾈﾙｷﾞｰ 814 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 861 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 725 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 745 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 6.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 706 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
16日	17日	18日	19日	20日
カレーライス 大根ツナマヨサラダ 牛乳	肉うどん 牛肉コロッケ ヨーク	ご飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ときのこのグラタン コンソメスープ ヨーク	きのこご飯 白菜とツナ炒め さつま芋のみそ汁 ヨーク	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 858 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 795 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	
23日	24日	25日	26日	27日
	調理員さんがお休みのため 給食なし	ご飯 青椒肉絲風 春雨サラダ 中華スープ ヨーク	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の酢味噌和え すまし汁(豆腐・みつば) 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 ヨーク
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 818 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 831 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 761 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g
30日				
ご飯 揚げ出し豆腐（大根おろし） 筑前煮 すまし汁 ヨーク				
ｴﾈﾙｷﾞｰ 821 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g				

11月の旬の食材



・人参、じゃがいも、さつま芋、ほうれん草、白菜、大根、ブロッコリー、キウイフルーツ
・ぶり、ししゃも　…

冬野菜は寒さで凍らないよう細胞内に糖を蓄積するため、甘みが強いものが多いです。これからは寒くなるので冬野菜がより美味しくなります。旬の食材を美味しく食べて体を温め元気に過ごしましょう。



※食材の都合により献立が変更になることがあります。