



2026年 11月 こんだてひょう

魚津市
学校給食
センター
HP →

* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名									
			(赤)おもに体をつくる			(緑)おもに体の調子を整える				(黄)おもにエネルギーのもとになる		
2月	ふふふ ごはん 牛乳	・げんげのからあげ ・れんこんとポテのしおバターいため ・ぐだくさんみそしる うおづの日 (れんこん)	牛乳 あつあげ こんぶ	げんげ わかめ みそ	ウイナー	れんこん はくさい	エリンギ とうがん	バジル えのきたけ	にんじん ねぎ	ごはん バター あぶら	じゃがいも こむぎこ	さつまいも でんぶん
4水	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくのレモンペッパーいため ・こんぶあえ ・あつあげのたまごとじ	牛乳 あつあげ	ぶたにく かまぼこ	こんぶ たまご	ほうれんそう はくさい	ねぎ もやし	こまつな にんじん	たまけのこ さいやいんげん	ごはん オリーブあぶら	あぶら さとう	じゃがいも さとう
5木	ミニ コッペパン 牛乳	・やきそば ・さかなのピザやき ・ごぼうサラダ	牛乳 チーズ	ぶたにく メルルーサ		キャベツ ピーマン	ねぎ にんにく	もやし バジル	にんじん ごぼう	パン ノンエッグマヨネーズ	さとう あぶら	さつまいも ごま
6金	ふふふ ごはん 牛乳	・はるまき ・かふうあえ ・ちゅうかスープ	牛乳 くわかめ	ぶたにく ベーコン	とうふ	にんじん ほししいたけ	たまねぎ もやし	キャベツ きゅうり	しょうが しめじ	ごはん はるさめ さとう	あぶら でんぶん ごま	こめこ こむぎこ みずあめ
9月	食パン 牛乳	・きびなごのカリカリフライ ・ごまネーズあえ ・きのこスープ ・チョコクリーム	牛乳	きびなご ベーコン		しょうが カリフラワー	かぼちゃ しいたけ	にんじん エリンギ	れんこん たまねぎ	パン じゃがいも あぶら	みずあめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	さとう こめこ さつまいも こむぎこ
10火	ふふふ ごはん 牛乳	・カレー ・スパニッシュオムレツ ・ブロッコリーサラダ	牛乳 チーズ	ぶたにく ベーコン	たまご	たまねぎ ブロッコリー	にんじん キャベツ	にんにく きゅうり	しょうが	ごはん ルウ オリーブあぶら	じゃがいも さとう さといも	あぶら でんぶん さとう
11水	ふふふ ごはん 牛乳	・とうふハンバーグ ・コーンいりおひたし ・うおづやさいたっぷりなべ ・マラーカオ	牛乳	とりにく ぶたにく	とうふ たまご	たまねぎ とうもろこし	こまつな はくさい	キャベツ とうがん	にんじん	ごはん さとう みずあめ	ラード こんにゃく	でんぶん こむぎこ
12木	A校:こめコパン B校:コッペパン 牛乳	・てりやきチキン ・わかめサラダ ・さつまいもポターージュ	牛乳	とりにく	わかめ	もやし こまつな	きゅうり ねぎ	にんじん	たまねぎ	パン さとう ルウ	こめこ ごまあぶら	でんぶん さつまいも
13金	ひじきごはん 牛乳	・あじフライ ・まめみそれんこん ・さといものみそしる	牛乳	ひじき だいず	とりにく あつあげ	にんじん はくさい	えだまめ ねぎ	れんこん	しょうが	ごはん こむぎこ さといも	さとう パンこ	こんにゃく あぶら
16月	ふふふ ごはん 牛乳	・さかなのカレーあげ ・アーモンドあえ ・けんちんじる	牛乳	ふくらぎ みそ	とうふ こんぶ	しょうが しいたけ	こまつな だいこん	もやし ごぼう	にんじん ねぎ	ごはん さとう さといも	でんぶん アーモンド	あぶら こんにゃく
17火	はつがげんまい いりごはん 牛乳	・だいずいりだいがくいも ・みそドレッシングサラダ ・かきたまじる	牛乳 とうふ	だいず たまご	みそ	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんじん	ブロッコリー ねぎ	えのきたけ	ごはん でんぶん さとう	はつがげんまい さつまいも ごま	あぶら こんにゃく
18水	ふふふ ごはん 牛乳	・さばのしおやき ・やさしいみそいため ・にくじゃが ・かづみりんご	牛乳	さば	みそ	キャベツ たまねぎ	もやし グリーンピース	にんじん	ピーマン りんご	ごはん でんぶん さといも	あぶら じゃがいも	さとう こんにゃく
19木	うおづ りんごパン 牛乳	・チリコンカン ・だいコーンサラダ ・かぼちゃのクリームスープ	牛乳	ぶたにく きんときまめ	ベーコン	りんご だいこん	にんにく とうもろこし	たまねぎ きゅうり	エリンギ	パン でんぶん ルウ	あぶら コーンクリームドレッシング	さとう
20金	ふふふ ごはん 牛乳	・えびシューマイ ・きりぼしだいこんのナムル ・マーボーどうふ	牛乳	えび すけそうたら	とうふ ぶたにく	たまねぎ きりぼし	にら だいこん	もやし たけのこ	にんじん きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら	パンこ みずあめ あぶら	でんぶん こむぎこ
24火	ふふふ ごはん 牛乳	・ごもくあつやきたまご ・あまずあえ ・ごますきに ・ミニたいやき 和食の日	牛乳	たまご もずく	とりにく ぶたにく	にんじん きゅうり	たけのこ はくさい	しいたけ えのきたけ	だいこん ねぎ	ごはん あぶら ごま	さとう こんにゃく みずあめ	でんぶん ふ こむぎこ
25水	ふふふ ごはん 牛乳	・とりのてんぷら ・ポテトサラダ ・にくだんごスープ	牛乳	とりにく	ぶたにく	きゅうり チンゲンサイ	にんじん しめじ	たまねぎ	もやし	ごはん さとう	こむぎこ じゃがいも	あぶら でんぶん
26木	A校:コッペパン B校:こめコパン 牛乳	・はんぺんチーズフライ ・はなやさいサラダ ・ミネストローネ	牛乳 チーズ	はんぺん ベーコン	らんばく	ブロッコリー とうもろこし	カリフラワー さいやいんげん	だいこん セロリー	かぼちゃ たまねぎ	パン じゃがいも やまいも	こめこ みずあめ こむぎこ	さとう でんぶん あぶら
27金	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたロースのかづみりんごソースがけ ・うおづやさいのチャブチェ ・くわかめスープ ・みかん よつば小学校5年西浦万結さんの「給食・新メニュー」	牛乳 あかみそ	ぶたにく かまぼこ	ウイナー くわかめ	りんご たけのこ	にんにく もやし	しょうが こまつな	にんじん しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	はるさめ
30月	ロールパン 牛乳	・ごもくうどん ・にくだんごのあまずあん ・れんこんサラダ	牛乳	かまぼこ こんぶ	うすあげ とりにく	にんじん れんこん	たまねぎ キャベツ	しいたけ とうもろこし	ねぎ	パン パンこ	うどん でんぶん	さとう あぶら

※都合により献立を変更することがあります。 ※ は地場産物です。 ※ごはんは魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小