令和８年11月予定献立表

＜今月の給食目標＞感謝して食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：11月 30日（月）

日にち		スプーン	今日のひとくちメモ	献立名 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	おかず 主菜(しゅさい)	おかず 副菜(ふくさい)	その他(デザート等)	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの（赤）	おもにエネルギーのもとになる食べもの（黄色）	おもに体の調子を整える食べもの（緑）	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	○	食べる時に「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？今月の給食目標は「感謝して食べよう」です。いただいた命と食事を作ってくれた人に感謝の気持ちをわすれないようにしましょう。	ご飯	MILK	マカロニのスープ	ボロニアステーキ	ツナポテ		ぎゅうにゅう とりにく ボロニアステーキ まぐろフレーク	ごはん こめこマカロニ じゃがいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パイナップル きゅうり	小学校 588 中学校 771	小学校 23.2 中学校 28.9	小学校 19.7 中学校 23.4
4	水		肉じゃがの肉は、関東では豚肉、関西では牛肉を使うことが多いです。今日は、とり肉を使っています。豚肉と牛肉とはちがった、とり肉のうま味を味わって下さい。	ご飯	ヨーグルト（プレーン）	とりじゃが	米粉の白身魚フライ	イタリアンサラダ		ジョア とりにく たら	ごはん じゃがいも さとう さけ こめこ おからとおこめのﾊﾟﾝこ あぶら イタリアンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ いとこんにゃく にんじん グリンピース だいこん キャベツ とうもろこし	581 774	25.8 32.3	10.7 13.7
5	木	○	ラーメンは、中国から伝わり、日本では、スープやめん、具材などの組み合わせにより、独自に発展しています。今は、日本の定番料理の１つとなり、海外でも注目されています。	ご飯	MILK	もやしラーメン	豚キムチ	春雨サラダ		ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	ごはん こめこちゅうかめん ごまあぶら さけ はるさめ ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	もやし にんじん はねぎ たまねぎ はくさいキムチ きゅうり とうもろこし	589 782	24.7 31.5	19.4 23.4
6	金	○	わかめは、日本各地の海に生えており、昔から食べられています。わかめには、骨や歯を作るのに必要なカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいが多くふくまれています。わかめなどの海そうは、一度にたくさん食べると便秘や体の調子をくずしやすくなるため、少しずつ食べるようにしましょう。	ご飯	MILK	豆腐とわかめのスープ	とり肉のり塩から揚げ	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう とうふ　わかめ かつおだし　ちくわ とりにく　ひじき あおのり だいずみずに あぶらあげ	ごはん さけ じゃがいもでんぷん あぶら さとう	だいこん にんじん しいたけ	635 843	28.5 36.6	24.9 30.7
9	月		厚揚げは豆腐を油で揚げて作ります。表面だけを揚げ、中はやわらかい豆腐の食感を残しているため、生揚げとも呼ばれています。似たものに、油揚げがあります。油揚げは、豆腐を薄く切り中までしっかりと揚げています。	ご飯	MILK	厚揚げのみそ汁	いわしのしょうが煮	白菜のおかか和え		ぎゅうにゅう あつあげ にぼしだし みそ いわしのしょうがに かつおぶし	ごはん ごまあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ はくさい えのきたけ だいこん	555 728	22.6 28.1	19.8 23.3
10	火	○	ポトフは、フランスの家庭料理で「火にかけたなべ」という意味があります。なべにかたまりのままの肉や大きく切った野菜をコンソメスープで煮こんで作ります。フランスでは、スープと具材を分け、肉や野菜を食べやすい大きさに切りわけて食べます。	コッペパン	MILK	ポトフ	豚肉のマーマレード焼き	かぼちゃサラダ		ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく まぐろフレーク	コッペパン じゃがいも さけ マーマレード マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり	581 733	29.0 35.4	23.2 27.9
11	水	○	ナムルは、野菜や山菜などをゆで、調味料で和えた韓国料理です。日本では、もやしやほうれん草などが知られていますが、韓国では、さまざまな食材でナムルが作られ、副菜として毎日の食卓に欠かせないおかずです。	ご飯	MILK	マーボー豆腐	米粉の揚げぎょうざ（小２個　中３個）	切干大根のナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ ちくわ	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん こまつな	634 860	23.0 29.6	23.1 29.6
12	木		みそは、日本人には欠かせない発酵食品で、大豆とこうじ、塩を混ぜて作ります。こうじの違いによって米みそ、麦みそ、豆みその３種類あります。気候や風土のちがいにより、たくさんの種類のみそが全国各地で作られています。 【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	玉ねぎのみそ汁	ぶりの照り焼き	大根のうま煮		ぎゅうにゅう にぼしだし みそ ぶり ぶたにく	ごはん じゃがいも さけ さとう みりん ごまあぶら	たまねぎ はくさい にんじん はねぎ だいこん こんにゃく いんげん しょうが	555 754	26.3 33.3	17.5 19.3
13	金	○	玄米は、イネの実から一番外にあるもみを取り除いた、精米されていないお米です。栄養のつまったぬかやはい芽が付いているので、少し黄色っぽいです。今日は、もち米の玄米を使っています。ぷちぷち、もちもちとした食感を楽しんでよくかんで食べて下さい。	もち玄米ごはん	マスカット	ポークカレー	米粉のささみフライ	ほうれん草のサラダ		ジョア ぶたにく とうにゅうクリーム とりささみ	ごはん もちげんまい あかワイン オリーブオイル じゃがいも　ｶﾙｰﾙｳ あぶら　こめこ おからとおこめのﾊﾟﾝこ わふうドレッシング	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく もやし ほうれんそう	563 763	25.9 33.1	10.3 13.4
16	月	○	【給食クイズ】秋を代表する植物の中に「生きた化石」と言われるほど、昔から存在している木はなんでしょう？ ①もみじ　②いちょう　③ブナ こたえ：② 今から約１億５千万年前の中生代ジュラ紀に登場し、まさに生きた化石と呼ばれる存在です。	ご飯	MILK	じゃがいものみそ汁	さわらの竜田揚げ	大豆のトマト煮		ぎゅうにゅう ウインナー さわら ベーコン だいずみずに	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぷん あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが にんにく トマト	622 815	27.2 34.1	22.0 26.2

令和８年11月予定献立表

＜今月の給食目標＞感謝して食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：11月 30日（月）

日にち		スプーン	今日のひとくちメモ	献立名 主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	おかず 主菜(しゅさい)	おかず 副菜(ふくさい)	その他(デザート等)	たべもののはたらき おもに体をつくるもとになる食べもの（赤）	おもにエネルギーのもとになる食べもの（黄色）	おもに体の調子を整える食べもの（緑）	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
17	火		里いもは、縄文時代から食べられています。さつまいもやじゃがいもが今ほど一般的でなかった江戸時代までは、いもといえば里いもでした。山でとれる山いもに対して、村や里でさいばいされることから里いもと呼ばれるようになりました。	ご飯	MILK	里いものみそ汁	照り焼きチキン	キャベツとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼしだし みそ とりにく	ごはん さといも みりん マヨネーズ	たまねぎ だいこん にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	小学校 589 中学校 768	小学校 24.9 中学校 30.5	小学校 22.3 中学校 26.3
18	水		【給食クイズ】メンチカツのメンチは、「ミンス(mince)」という英語から来ていますが、どういう意味でしょう？ ①揚げる　②混ぜる　③切り刻む こたえ：③　ミンスには、切り刻む、細かく切るという意味があります。メンチカツは、明治時代に日本で生まれた料理です。	ご飯	MILK	たまご かきたま汁	メンチカツ	かんきつサラダ		ぎゅうにゅう たまご とりにく メンチカツ	ごはん さけ じゃがいもでんぷん あぶら かんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ もやし	599 820	23.2 30.4	23.4 30.7
19	木		★食育の日★毎月１９日は、食育の日です。今月は「しいたけ、にんじん、大根」です。しいたけは、日本料理に欠かせないうま味成分のグアニル酸があります。にんじんはめんえき力を高めるβーカロテン、大根は、体の調子を整える働きのビタミンCなど、かぜに負けない栄養がたっぷりつまっています。	ご飯	MILK	豆腐としいたけのすまし汁	豚肉のしょうが炒め	大根サラダ		ぎゅうにゅう とうふ かつおだし ぶたにく とりにく	ごはん さけ みりん さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しょうが だいこん キャベツ	578 767	24.7 31.5	22.3 27.4
20	金	○	おはしを正しく持って食べていますか？おはしを正しく持つことで、豆のような小さい物から大きい物でも自在につまめ、スープンやフォークを使わずに食事することができます。また、家族や周囲の人たちと気持ちよく食事をすることにつながります。	ご飯	MILK	ミネストローネ	とり肉のガーリック焼き	キャベツのソテー		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ごはん こめこマカロニ じゃがいも さとう さけ オリーブオイル あぶら	たまねぎ セロリ にんにく トマト グリンピース キャベツ しめじ にんじん	583 760	27.2 33.7	18.5 21.2
24	火		今日は、いい(11月)日本食(24日)というごろ合わせから、和食の日と決まりました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を知り、未来へ伝える大切さについて考える日です。今日の給食を食べながら、考えてみましょう。	ご飯	MILK	かす汁	さばの塩こうじ焼き	たくあん和え		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さば	ごはん さけかす さけ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ たくあん キャベツ きゅうり	574 746	28.4 35.0	20.7 23.9
25	水	○	きのこは、動物でも植物でもない、菌類というグループです。落ち葉や木などじめじめした所に生えてきます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDやお腹の調子を整える食物せんいが多くふくまれています。 【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	きのこのクリームシチュー	米粉のトンカツ	グリーンサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム ぶたにく	ごはん じゃがいも こめこ おからとおこめのﾊﾟﾝこ あぶら フレンチﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー キャベツ	588 770	26.8 33.3	17.1 19.9
26	木		煮あえっこは、青森県の郷土料理です。大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類に、塩づけやかんそうさせた山菜を加え、くずした豆腐といっしょに煮ます。給食では、山菜の代わりに塩こんぶを入れています。 【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	ちくわのすまし汁	まぐろのオーロラ煮	煮あえっこ		ぎゅうにゅう ちくわ わかめ かつおだし まぐろ みそ しぼりとうふ あぶらあげ しおこんぶ	ごはん あぶら さとう さけ みりん	はくさい たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	556 738	24.6 31.4	15.6 18.3
27	金		ごまに多くふくまれるあぶらは、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしてくれます。ほかにも、骨を丈夫に作るカルシウムやめんえき力を高め、病気から体を守るビタミンE、鉄などがふくまれて体にとってよいあぶらです。 【小学校のみ提供】	ご飯	MILK	かぼちゃのみそ汁	とり肉のにんにくみそ焼き	ごま れんこんの和風ごまサラダ		ぎゅうにゅう あぶらあげ にぼしだし みそ とりにく	ごはん さけ さとう ごま わふうドレッシング	かぼちゃ たまねぎ しめじ しょうが にんにく れんこん もやし にんじん	589 767	26.4 32.5	20.3 23.7
30	月	○	にんじんシリシリは、沖縄県の家庭料理です。シリシリ器という大きなあながたくさん開いたおろし金を使います。このおろし金ですりおろす動きや音を沖縄の方言で「シリシリー」というため、この名前がつきました。	ご飯	MILK	コンソメスープ	ハンバーグのきのこソースかけ	にんじんシリシリ		ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ まぐろフレーク	ごはん じゃがいも みりん さとう じゃがいもでんぷん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ とうもろこし	608 793	25.0 31.0	21.6 25.3

＜月平均栄養価(小学生)＞　エネルギー　588 kcal　　たんぱく質　25.7 g　脂質　19.6 g

＜月平均栄養価(中学生)＞　エネルギー　776 kcal　　たんぱく質　32.2 g　脂質　23.6 g

カミカミ献立です。　町産の食材を多く使用しているマークです。　こむぎ　ごま　たまご　アレルギー食材対応献立です。

※　食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。