

令和7年度 11月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満			
4 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ			570 kcal 23.1 g 18.3 g 1.7 g	725 kcal 28.2 g 21.5 g 2.1 g	11月は「いい歯の白」や「勤労感謝の白」、「和食の白」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいかでしょうか。	
	鶏肉のオーロラソース焼き	とりにく					ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう トマトケチャップ					
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブオイル	しお す こしょう					
	ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ ワイン こしょう					
5 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				582 kcal 24.1 g 17.7 g 2.4 g	729 kcal 29.3 g 20.4 g 2.7 g	柿はビタミンCがレモンやキウイフルーツなどよりも多く含まれています。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるので、風邪予防に効果的です。 	
	ひじき入り玉子焼き	たまご	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ す しお					
	野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ しお うめず					
	さんまのつみれ汁	さんま みそ どうふ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ	でんぷん		さけ しお					
	柿				かき								
6 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				564 kcal 26.7 g 15.1 g 2.1 g	716 kcal 32.5 g 17.1 g 2.6 g	「煮じゃ昆布」は、秋田県の北部で親しまれている切り昆布の煮物です。昆布やわかめなどの海藻には、食物繊維が豊富に含まれていて、とりすぎてしまった脂肪や糖のあるものを体の外に出してくれる働きがあります。 (第一小 給食なし)	
	たらの西京焼き	たら みそ				さとう		さけ					
	煮じゃ昆布	ぶたにく だいず こんぶ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん					
	さつまいもと高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さつまいも							
7 (金)	【かみかみ給食】～11.8 いい歯の白～										592 kcal 20.8 g 19.5 g 1.8 g	738 kcal 24.6 g 23.1 g 2.1 g	明白11月8日は「いい歯の白」です。健康な歯にするためにも、柔らかい食べ物ばかりではなく、噛み応えのある食べ物を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう！今日は噛み応えのある、たこやごぼう、めかぶなどを取り入れています。 
	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ						
	かみかみたこメンチカツ	たこ たら	あおさ		キャベツ しょうが	でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しお					
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ す					
	めかぶ汁	どうふ	めかぶ	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ			しょうゆ					
	まんてん大豆	だいず				さとう		しお					
10 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				572 kcal 20.3 g 16.9 g 1.9 g	740 kcal 25.5 g 20.3 g 2.6 g	白菜は1年中栽培されていますが、最も生産量が多くて、1玉の重量が重いのが冬白菜です。寒くなるほど甘みが増えておいしくなります。これからの季節は鍋料理でも大活躍ですね。 (金ケ崎小、三ヶ尻小6年生 給食なし)	
	麻婆豆腐	どうふ みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ グリーンピース にんにく しょうが しいたけ たけのこ	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ ちゅうかスープストック					
	白菜の中華和え			にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す					
	トック入りスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	トック	ごまあぶら	しょうゆ こしょう ちゅうかスープストック					
11 (火)	【鮭の日給食】										650 kcal 25.9 g 21.3 g 2.1 g	828 kcal 31.6 g 26.4 g 2.5 g	鮭は漢字で書くくと魚へんに十一と書くことから、11月11日は「鮭の白」となっています。鮭は昔から日本で親しまれてきた魚のひとつで、焼いても揚げても美味しく食べられます。鮭の身は赤いですが、旨味成分にけられます。身が赤いのは、餌となる海老のアスタキサンチンという色素成分によるものです。 (金ケ崎小6年生、永岡小5年生 給食なし)
	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ						
	鮭フライ	さけ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお					
	おからの炒り煮	おから とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ みりん					
12 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ				693 kcal 19.4 g 24.7 g 1.8 g	908 kcal 23.9 g 31.5 g 2.5 g	しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善などにも効果があります。また、殺菌作用や消臭効果、食欲増進効果もありますので、さまざまな料理に使用してみましょう。	
	野菜のポテトカップグラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マッシュポテト さとう こめこ じゃがいも でんぷん みずあめ	ショートニング あぶら	しお					
	キャベツと海藻のサラダ		くきわかめ とさか わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す しお					
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ カレーパウダー しょうゆ					
13 (木)	【秋満喫！いも祭り給食】(西小学校6年生2班 希望献立)										664 kcal 26.1 g 23.8 g 1.5 g	817 kcal 31.6 g 27.0 g 2.0 g	今日は西小学校6年生2班の希望献立です。千葉陽向さん、千田葉さん、小原陽輝さんが考えてくれました。ビタミンと炭水化物をメインに考えたそうです。美味しくいただきます！ 
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ							
	ぶりの照り焼き	ぶり				さとう		しょうゆ しお みりん					
	かりぼり和え				きゅうり もやし つぼづけ (だいこん)	さとう		しょうゆ しお す					
	いものこ汁	とりにく どうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	さといも	あぶら	しょうゆ さけ					
	米粉のさつまいもと葉のタルト	とうにゅう				さつまいも くり こめこ さとう コーンフラワー	ショートニング あぶら						
14 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ			—	773 kcal 29.6 g 24.4 g 2.6 g	切ったごぼうを置いておくとき色が変わるのは、ごぼうに含まれるポリフェノールが空気に触れることで変色するからです。水や酢水にさらすと、変色を防ぐことができます。ただし、さらしすぎは栄養素が逃げてしまうので注意が必要です。 (金小学校 給食なし)	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ					
	コロコロごぼう				ごぼう	でんぷん さとう	あぶら ごま	しょうゆ す					
	キャベツと豆腐のみそ汁	どうふ みそ		にんじん みずな	キャベツ しいたけ								
17 (月)	【町内産食材の日給食】										583 kcal 23.7 g 16.7 g 2.1 g	732 kcal 28.7 g 18.7 g 2.5 g	今日は「町内産食材の日」です。町内で生産されている食材をできるだけ多く取り入れる日としました。詳しくは学校配布資料(放送資料)でお知らせします。 
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ							
	だし巻き玉子	たまご				でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ しお					
	豚肉と白菜の煮物	ぶたにく		にんじん	はくさい ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん					
	さといものみそ汁	みそ		にんじん	しいたけ だいこん ねぎ	さといも							
18 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			こめ	おおむぎ			640 kcal 25.1 g 25.5 g 1.8 g	807 kcal 30.7 g 30.5 g 2.5 g	食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るようになるまでに、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、大切にいただきます。	
	さばのみぞれ煮	さば			だいこん しょうが	でんぷん		しょうゆ さけ みりん					
	野菜のごまマヨ和え	みそ		にんじん ごまつな	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ					
	すいとん	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ しお					

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

令和7年度 11月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2.5g未満			
19 (水)	【第一小学校リクエスト給食①】										591 kcal 23.1 g 24.2 g 2.9 g	753 kcal 28.1 g 30.8 g 3.8 g	今日は第一小学校のリクエストメニューの中から、 ラーメン を取り入れました。「給食に出ることが少ないから食べたい」「野菜も一緒に食べることができるから」という声がありました。久しぶりの麺給食を味わって食べましょう。残りのリクエストメニューは26日に取り入れます。 
	中華麺 牛乳		ぎょうにゅう				こむぎこ		しお				
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが	キャベツ しいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ こなあめ	あぶら ショートニング	しょうゆ しお				
	野菜のツナ和え	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり		さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ すしお				
	みそラーメンスープ	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし			あぶら	みそラーメンスープ				
ラ・フランスゼリー				ラ・フランス		さとう こなあめ							
20 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			587 kcal 32.5 g 17.6 g 1.9 g	745 kcal 40.2 g 20.4 g 2.4 g	みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。朝ごはんを食べて、勉強も運動も頑張りましょう。 (永岡小 給食なし)	
	ますのみそチーズ焼き	ます みそ	チーズ						しょうゆ さけみりん				
	野菜と豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん ビーマン	しょうが キャベツ もやし	さとう	あぶら	しょうゆ さけ					
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしよ					
21 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			613 kcal 22.4 g 19.8 g 2.0 g	774 kcal 27.2 g 23.5 g 2.4 g	大根の根の部分は、部位によって甘みや辛みなどが違うため、料理によってそれぞれ使い分けましょう。もちろん、大根の葉も汁物に入れたり、炒めたりして食べられます。 (金ケ崎小 給食なし)	
	高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しお					
	野菜のからし和え			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう		しょうゆ からし					
	さつま汁	ぶたにく みそ			だいこん しょうが しいたけ ねぎ	さつま芋	あぶら						
25 (火)	【和食の日給食】										588 kcal 22.4 g 15.8 g 2.7 g	732 kcal 27.0 g 18.1 g 3.4 g	昨日11月24日は、語呂合わせが「いい日本食」とうことで【和食の日】となっています。和食は「だし」が決め手！給食ではかつお節や煮干し、昆布などから「だし」をとって、汁物や煮物を作っています。今日の汁物の「するびき」はだしが決め手の金ケ崎町の郷土料理です。
	安比舞茸ごはん 牛乳	あぶらあげ	ぎょうにゅう	にんじん	まいたけ ごぼう	こめ		しょうゆ みりん しお					
	ほうれんそう入り玉子焼き	たまご		ほうれんそう		でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ すみしん しお					
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけみりん					
するびき	あぶらあげ		にんじん みつば	ごぼう しいたけ たけのこ	さつま芋 ふ さとう でんぶん		しょうゆ さけしお						
26 (水)	【第一小学校リクエスト給食②】										657 kcal 24.2 g 22.6 g 1.9 g	797 kcal 28.9 g 25.4 g 2.3 g	今日は第一小学校のリクエストメニューの中から、 鶏のから揚げ と クレープ を取り入れました。 
	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ						
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ					
	野菜のカルシウムおかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ しお す					
	白菜とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	はくさい しいたけ ねぎ								
米粉のみかんクレープ	とうにゅう だいすこ			みかん	こめこ さとう みずあめ でんぶん	あぶら	しょうゆ						
27 (木)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ			572 kcal 26.6 g 13.0 g 2.1 g	729 kcal 33.6 g 14.9 g 2.6 g	お米には、「コシヒカリ」「ササニシキ」「あきたこまち」など、さまざまな品種があります。給食で使っているのは金ケ崎町産の「ひとめぼれ」です。若手県では「銀河のしずく」や「釜谷の風」などの銘柄もあります。全国にはどんな品種のお米があるか調べてみるのも面白いですね。	
	和風きんぴら包み焼き	とりにく とうふ ぜらチン		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん しお					
	納豆和え	なっとう		にんじん ほうれんそう	はくさい もやし ねぎ			めんつゆ					
	わかめのかきたま汁	とうふ たまご	わかめ		たまねぎ えのきだけ	でんぶん		しょうゆ さけ					
28 (金)	【いわて牛・いわて短角牛学校給食の日】										639 kcal 25.3 g 24.7 g 2.0 g	849 kcal 32.3 g 32.4 g 2.7 g	明日11月29日は「いい肉の日」ということで、今日は「いわて牛・いわて短角牛学校給食の日」です。若手県は前沢牛やいわて短角牛など、美味しい牛肉が飼養されています。今日は美味しい前沢牛を使用したすき焼き風煮を提供します。
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しお					
	もやしのごま酢和え			にんじん こまつな	もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す					
	すき焼き風煮	ぎゅうにく やきとうふ		にんじん	はくさい ぶなしめじ こんにゃく ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお みりん					

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

11月給食だより

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「もぐもぐキッチンレシピコンテスト」

夏に募集しましたレシピコンテストに、金ケ崎町内の小中学校からは3名の応募がありました。そのうち、ミケ尻小学校1年生の鈴木登磨さんの「きゅうバーグ」が、優秀賞を受賞いたしました。おめでとうございます！詳しくは10月発行のお便り「もぐもぐキッチン」をご覧ください。

「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

地場産物を使用した、とても美味しそうなレシピばかりでした！応募ありがとうございました。