

# 令和7年度 11月の学校給食献立表

金ヶ崎町立学校給食センター 

日 (曜)	献 立 名	主な食品群(6つの基盤食品群)						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)	主な調味料	小学生	中学生		
		①たんぱく質が多く含む食品	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	
	※献立は都合により変更することがあります。								
4 (火)	麦ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ おおむぎ			570 kcal 23.1 g 18.3 g 2.1 g	11月2日は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考るきっかけにしてみてはいかがでしょうか。  (永岡小4年生 給食なし)
	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 キュウリ 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	ワインナー	にんじん プロッコリー	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	さゅうじゅう			こめ			582 kcal 24.1 g 17.7 g 2.4 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	くわわかめ	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 とうふ		にんじん	だいこん ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ	でんぶん	さけ しお		
	柿			かき					
6 (木)	ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ			564 kcal 26.7 g 15.1 g 2.1 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素です。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る、とりすぎてしまった脂肪や糖の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 だいす	こんぶ	にんじん さわいんげん	こんにゃく しいたけ	さとう	ごまあぶら みりん		
	さつまいもと高野豆腐のみぞ汁	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	さつまいも			
	【かみかみ給食】～11.8 いい歯の日～								
7 (金)	麦ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ おおむぎ			592 kcal 20.8 g 19.5 g 1.8 g	明日11月8日は「いい歯の日」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。  
	かみかみたこメンチカツ	たこ たら	あおさ	キャベツ ショウガ	でんぶん さとう パンこ ゴムギ	あぶら	しお		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キュウリ キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま		
	めかぶ汁	とうふ	めかぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ		しょうゆ		
	まんてん大豆	だいす			さとう		しお		
10 (月)	ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ			572 kcal 20.3 g 16.9 g 1.9 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しておいしくなります。これから季節は鍋料理でも大活躍ですね。  (金ヶ崎小、三ヶ戸小6年生 給食なし)
	麻婆豆腐	とうふ みそ ぶたにく		にんじん	ねぎ グリンピース にんにく ショウガ しいたけ だけのこ	でんぶん さとう あぶら	ごまあぶら あぶら トウバンジヤン トマトケチャップ ちゅうかスーストック		
	白菜の中華和え			にんじん ほれんそう	はくさい	さとう	ごまあぶら ごま		
	トック入りスープ	ペーコン		チングンサイ	たまねぎ ねぎ	トック	ごまあぶら しょうゆ こしょう ちゅうかスーストック		
	【鮭の日給食】								
11 (火)	麦ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ おおむぎ			650 kcal 25.9 g 21.3 g 2.1 g	鮭は漢字で書くと魚へんに十一十と書くことから、11月11日は「鮭の日」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い食べられます。鮭の身は赤いですが、白身魚に分けられます。身が赤いのは、鮭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。  (金ヶ崎小6年生、永岡小5年生 給食なし)
	鮭フライ	さけ			パンこ ゴムギ	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 グリンピース	さとう	あぶら しお ゆみりん		
	かぼちゃのみぞ汁	あぶらあげ みそ	かぼちゃ	だいこん ねぎ えのきだけ					
12 (水)	ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ			693 kcal 19.4 g 24.7 g 1.8 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 ジャガイモ でんぶん みずあめ	ショートニング あぶら		
	キャベツと海藻のサラダ		くわかめ とかわ くわかめ こんぶ	にんじん	キャベツ キュウリ	さとう	ごまあぶら しお ゆ		
	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 カレールウ しょうゆ		
	【秋深喫！いも祭り給食】(西小学校6年生2班 希望献立)								
13 (木)	ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ			664 kcal 31.6 g 23.8 g 1.5 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ださいました。ビタミンと炭水化物をメインに考えたそうです。美味しいただいましょう！  
	ぶりの照り焼き	ぶり			さとう		しょうゆ しお みりん		
	かりより和え			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		
	いものご汁	とうにく とうふ		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 しお よ		
	米粉のさつまいもと栗のタルト	とうにゅう			さつまいも クリ 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	さゅうじゅう			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色が変わるのは、ごぼうに含まれるボリフェノールが空気に触れることで変色するからです。水や酢にさらすと、変色を防ぐことができます。ただし、さらしそぎは栄養素が逃げてしまうので注意が必要です。  (全小学校 給食なし)
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいす	にんじん	たまねぎ ショウガ グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ よ		
	コロコロごぼう			ごぼう	でんぶん さとう	あぶら ごま	しょうゆ す		
	キャベツと豆腐のみぞ汁	とうふ みそ	にんじん みずな	キャベツ しいたけ					
	【町内産食材の日給食】								
17 (月)	ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ			583 kcal 23.7 g 16.7 g 2.1 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。  
	だし巻き玉子	たまご			でんぶん 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 しお ゆみりん		
	さといものみぞ汁	みそ		にんじん	しいたけ だいこん ねぎ	さといも			
	りんご				りんご				
18 (火)	麦ごはん 牛乳	さゅうじゅう			こめ おおむぎ			640 kcal 25.1 g 25.5 g 1.8 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、食事が出来上がるまでに、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、大切にいただきましょう。
	さばのみぞれ煮	さば			だいこん しょうが	でんぶん	しょうゆ みりん		
	野菜のごまヨ和え	みそ	にんじん こまつな	キャベツ			ノンエッグマヨネーズ ごま		
	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。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)								

# 令和7年度 11月の学校給食献立表

金ヶ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				
		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	エネルギー830kcal			
19 (水)	【第一小学校リクエスト給食①】						こむぎこ		しお		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。「給食に出ることか少ないから食べたいい」「野菜と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	さゅうじゅう				こむぎこ		しお				
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが いいたけ	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	あぶら ショートニング	しょうゆ しお	591 kcal 23.1 g 24.2 g 2.9 g	753 kcal 28.1 g 30.8 g 3.8 g		
	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	こまあぶら こま	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					
20 (木)	ラ・フランスゼリー				ラ・フランス	さとう こなあめ					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)		
	ごはん	牛乳	さゅうじゅう			こめ							
	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		745 kcal 40.2 g 20.4 g 2.4 g			
	野菜と豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	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 チングンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じやがいも	あぶら	しょうゆ こしょう					
21 (金)	麦ごはん	牛乳	さゅうじゅう			こめ おおむぎ					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、料理によってそれを使い分けましょう。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。 (金ヶ崎小 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		613 kcal 22.4 g 19.8 g 2.0 g			
	野菜のからし和え			にんじん チングンサイ	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 ごぼう しいたけ ねぎ	さつまいも	あぶら						
	【和食の日給食】												
25 (火)	安比舞茸ごはん	牛乳	あぶらあげ	さゅうじゅう	にんじん	まいだけ ごぼう	こめ		しょうゆ みりん しお	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、諸島合わせが「いい日本食」ということで「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ヶ崎町の郷土料理です。	
	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 みりん 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	じやがいも 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 ねぎ	さつまいも ふ さとう でんぶん		しょうゆ さけ しお					
	【第一小学校リクエスト給食②】						こめ おおむぎ						
26 (水)	麦ごはん	牛乳		さゅうじゅう								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。	
	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		657 kcal 24.2 g 22.6 g 1.9 g	797 kcal 28.9 g 25.4 g 2.3 g		
	野菜のカルシウムおか和え	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					
	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	とうふ ゆう たいすこ			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		さゅうじゅう			こめ おおむぎ					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。給食で使用しているのは金ヶ崎町産の「ひとめぼれ」です。岩手県では「銀河のしそく」や「金色の鳳凰」などの品種もあります。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	とうふ ゼラチン	とりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	さとう	あぶら こま	しょうゆ みりん しお	572 kcal 26.6 g 13.0 g 2.1 g	729 kcal 33.6 g 14.9 g 2.6 g		
	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								
	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					
	【いわて牛・いわて短角牛学校給食の日】						こめ						
28 (金)	ごはん	牛乳		さゅうじゅう								明日11月29日は「いい牛の日」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。岩手県は前田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。今日は美味しい前田牛を使用したすき焼き風煮を提供します。	
	ちくわの磯辯揚げ	ちくわ	あおさ			でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	しお		639 kcal 25.3 g 24.7 g 2.0 g	849 kcal 32.3 g 32.4 g 2.7 g		
	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 やきどうふ		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					
	【11月 給食だより】												

\*地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「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。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ます。しかし、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へ登録されました。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。



### 「和食」に欠かせないもの



★三ヶ尻小学校 1年生 鈴木登磨さん 「きゅうバーグ」

- ・第一小学校 2年1組 小原結友さん 「うめちゃんぽんち」
- ・金ヶ崎中学校 3年4組 柴田絢乃さん 「地場産物たっぷりタコス」



地場産物を使用した、とても美味しいレシピばかりでした！ 赤坂ありがとうございました。

### 「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、金ヶ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、三ヶ尻小学校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。