# 令和８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） 主に体をつくる（赤） ①たんぱく質を多く含む食品 | 主に体をつくる（赤） ②ミネラルを多く含む食品 | 主に体の調子を整える（緑） ③カロテンを多く含む食品 | 主に体の調子を整える（緑） ④ビタミンCを多く含む食品 | 主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品 | 主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品 | 主な調味料 | 基準値 小学生 | 基準値 中学生 | 備考（行事食・お知らせ・放送資料） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ※献立は都合により変更することがあります。 | | | | | | | | 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 | |
| 2（月） | 麦ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** むぎ | | | 574 kcal 26.2 g 18.9 g 1.8 g | 727 kcal 32.2 g 22.3 g 2.5 g | 11月は「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てくださいね。 |
| | ガパオライスの具 | ぶたひきにく レバー だいず | | あおぴーまん にんじん バジル | **たまねぎ** にんにく しめじ | さとう | あぶら | さけ ちゅうかいためだれ ハーブシーズニング | | | |
| | もやしのナムル | | | にんじん ほうれんそう | もやし | さとう | ごま ごまあぶら | す しょうゆ | | | |
| | 五目スープ | ぶたにく **とうふ** | | | キャベツ たけのこ **ねぎ** **しいたけ** | | ごまあぶら | しょうゆ しお ちゅうかスープストック | | | 永岡小、西小なし |
| 4（水） | ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 627 kcal 23.4 g 23.3 g 1.8 g | 763 kcal 28.0 g 25.2 g 2.3 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。 |
| | 餃子（2個） | ぶたにく | | にら | キャベツ たまねぎ しょうが | でんぷん さとう こむぎこ | あぶら | しょうゆ しお | | | |
| | ブルコギ | ぶたにく | | にんじん にら | **たまねぎ** はくさい しめじ にんにく | さとう | ごま ごまあぶら | しょうゆ さけ | | | |
| | かきたま汁 | たまご **とうふ** | | | **しいたけ** **ねぎ** | でんぷん | | しょうゆ さけ しお | | | |
| 5（木） | 麦ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** むぎ | | | 597 kcal 23.2 g 18.6 g 1.7 g | | 寒冷で米作りに向かなかったため、畑作地帯が広がる南部地方では、雑穀や小麦粉、そば粉を使った料理が古くから伝わっていました。ひっつみもその一つです。 |
| | 松風焼き | とりひきにく ぶたひきにく おから みそ | | | **たまねぎ** **ねぎ** | さとう | ごま | さけ しょうゆ みりん | | | |
| | 花野菜サラダ | | | にんじん ブロッコリー | カリフラワー きゅうり とうもろこし レモンかじゅう | さとう | オリーブオイル | しお こしょう しょうゆ | | | |
| | 手作りひっつみ | とりにく | | にんじん | だいこん ごぼう **しいたけ** **ねぎ** | すいとんこ | あぶら | しょうゆ さけ しお | | | 金ケ崎小、第一小、西小、金ケ崎中なし |
| 6（金） | ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 585 kcal 25.9 g 20.7 g 1.6 g | 745 kcal 31.3 g 24.4 g 2.3 g | さばのあぶらには、ＤＨＡやＥＰＡが含まれています。これは、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。青魚を食べて、学習にも集中できる体をつくっていきましょう。 |
| | さばの南部焼き | さば みそ | | | | | ごま | しょうゆ さけ みりん | | | |
| | 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 ごまあぶら | す しょうゆ しお | | | |
| | じゃがいものみそ汁 | あぶらあげ みそ | | こまつな | もやし **しいたけ** | じゃがいも | | | | | 金ケ崎中なし |
| 9（月） | ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 642 kcal 28.7 g 19.9 g 1.7 g | 812 kcal 35.0 g 23.3 g 2.4 g | 枝豆が大きくなると何になるでしょう？正解は、『大豆』です。枝豆は、大豆をまだ若いうちに収穫したものです。大豆の変身も勉強してみましょう。 |
| | 鶏肉のりんごソースかけ | とりにく | | | にんにく たまねぎ りんご | さとう でんぷん | あぶら | さけ しょうゆ みりん | | | |
| | じゃがいもの塩麹炒め | とりひきにく | | にんじん | しょうが えだまめ こんにゃく | じゃがいも | あぶら | さけ しおこうじ | | | |
| | キャベツと豆腐のみそ汁 | **とうふ** みそ | | にんじん こまつな | キャベツ しめじ | | | | | | 金ケ崎小なし |
| **【かみかみ給食/いい歯の日給食】** | | | | | | | | | | | |
| 10（火） | 麦ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** むぎ | | | 651 kcal 23.7 g 20.6 g 1.7 g | 785 kcal 27.0 g 22.6 g 2.1 g | 少し遅くなりましたが、１１月８日はいい歯の日だったので、今日はかみかみ給食です。噛み応えのあるいかやごぼう、もち玄米を取り入れています。よく噛んで食べましょう。 |
| | いかの竜田揚げ | いか | | | しょうが | でんぷん | あぶら | しょうゆ さけ | | | |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう きゅうり とうもろこし | さとう | ノンエッグマヨネーズ | す しょうゆ | | | |
| | サムゲタン風スープ | とりにく | | にんじん | だいこん はくさい たまねぎ しょうが **ねぎ** | もちげんまい | | チキンブイヨン ちゅうかスープストック しお こしょう | | | |
| | かみかみグミ（ぶどう） | | ゼラチン | | ぶどうかじゅう | さとう みずあめ | | | | | |
| **【鮭の日給食】** | | | | | | | | | | | |
| 11（水） | ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 580 kcal 23.0 g 17.7 g 2.1 g | 727 kcal 27.8 g 20.1 g 2.6 g | 11月11日は鮭の日です。鮭という漢字の右側を分けると「十一」と「十一」になることから鮭の日とされています。１１月１１日はたくさんの日が制定されているので、調べてみてくださいね。 |
| | 和風ハンバーグ | ぶたにく とりにく | | | たまねぎ | さとう でんぷん マッシュポテト | ごま あぶら | しょうゆ みりん トマトケチャップ とうがらし しお | | | |
| | 柚子香和え | | | にんじん ほうれんそう | きゅうり もやし きりぼしだいこん ゆずかじゅう | | | つゆ | | | |
| | 石狩鍋 | さけ **とうふ** みそ | | にんじん しゅんぎく | だいこん はくさい こんにゃく えのきだけ **ねぎ** | | | みりん しょうゆ | | | 三小４年なし |
| 12（木） | 麦ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** むぎ | | | 598 kcal 22.4 g 22.0 g 2.0 g | 750 kcal 27.3 g 25.9 g 2.8 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。 |
| | 高野豆腐の揚げ煮 | こうやどうふ とりひきにく | | にんじん | たまねぎ しょうが | でんぷん さとう | あぶら | しょうゆ みりん しお | | | |
| | なめこの塩昆布和え | | こんぶ | にんじん **ぎんゲンサイ** | もやし はくさい なめこ | さとう | | しお しょうゆ つゆ | | | |
| | 小松菜のみそ汁 | あぶらあげ みそ | | こまつな | キャベツ だいこん しめじ | | | | | | 三小6年なし |
| **【第一小学校リクエスト献立】** | | | | | | | | | | | |
| 13（金） | ごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 601 kcal 23.3 g 18.1 g 1.8 g | 793 kcal 29.6 g 23.7 g 2.4 g | 今日は、第一小学校のリクエスト献立の中から、**ちくわの磯辺揚げ、納豆和え、ミルメーク**を取り入れました。味わって食べましょう。 |
| | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ | あおさ | | | でんぷん こむぎこ さとう | あぶら | 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** | | | つゆ | | | |
| | 沢煮椀 | ぶたにく | | にんじん みつば | だいこん ごぼう **しいたけ** たけのこ | | あぶら | しょうゆ しお | | | |
| | ミルメーク（ココア） | | | | | さとう | | ココア しお | | | |
| **【いろどり給食】　（金ケ崎小学校6年1組　2班　希望献立）** | | | | | | | | | | | |
| 16（月） | わかめごはん 牛乳 | | **ぎゅうにゅう** わかめ | | | **こめ** みずあめ | | しお | 675 kcal 26.2 g 22.8 g 2.1 g | 804 kcal 31.1 g 25.7 g 2.9 g | 今日は、金ケ崎小学校6年1組2班の希望献立です。みんなが楽しく給食を食べて、いろあいにも注目してほしいという願いが込められています。 |
| | 鶏のから揚げ | とりにく | | | しょうが にんにく | でんぷん | あぶら | しょうゆ さけ | | | |
| | かりぽり和え | | | | もやし きゅうり つぼづけ（だいこん） | さとう みずあめ | | しお しょうゆ す | | | |
| | なすと油揚げのみそ汁 | あぶらあげ みそ | | にんじん | なす キャベツ **ねぎ** | | | | | | |
| | 米粉のさつまいもとくりのタルト | とうにゅう | | | | さつまいも さとう こめこ | あぶら くり ショートニング | | | | |

※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。）

※魚介類には寄生虫が存在する可能性がありますが、十分に加熱されたものは健康被害を引き起こすことはないため、継続して提供しています。

※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８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）<br>主に体をつくる（赤）<br>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 | 主に体の調子を整える（緑）<br>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 | 主にエネルギーになる（黄）<br>⑤炭水化物を多く含む食品 | ⑥脂質を多く含む食品 | 主な調味料 | 基準値 小学生 エネルギー650kcal たんぱく質21～33g 脂質14～22g 塩分2g未満 | 基準値 中学生 エネルギー830kcal たんぱく質27～42g 脂質18～28g 塩分2．5g未満 | 備考（行事食・お知らせ・放送資料） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17（火） | ごはん　牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 539 kcal 23.7 g 12.1 g 1.9 g | 683 kcal 29.0 g 13.6 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玉の重量が多いのが冬白菜です。寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。これからの季節は鍋料理でも大活躍ですね。 |
| | たらの西京焼き | たら　みそ | | | | さとう　みりん | | さけ | | | |
| | ひじきと大豆の炒り煮 | だいず | ひじき<br>しらす | にんじん<br>いんげん | こんにゃく | さとう | あぶら | しょうゆ　みりん | | | |
| | さつまいもと白菜のみそ汁 | こうやどうふ<br>みそ | | にんじん | はくさい　**ねぎ** | さつまいも | | | | | |
| 18（水） | 全粒粉入りもちもちナン　牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | こむぎこ<br>ぜんりゅうふん<br>さとう | あぶら | | 681 kcal 23.0 g 29.0 g 1.4 g | 830 kcal 28.3 g 33.6 g 1.7 g | ナンは、インドなどで食べられているパンの仲間です。小麦粉で作った生地をのばし、「タンドール」という大きな釜の内側にはりつけて焼くのが伝統的な作り方です。 |
| | 野菜コロッケ | | | にんじん<br>いんげん | たまねぎ<br>とうもろこし | じゃがいも<br>さとう　でんぷん<br>ばんこ　こむぎこ | あぶら | しお | | | |
| | ラ・フランスゼリーフルーツポンチ | とうにゅう | | | ラ・フランスかじゅう<br>みかん　パイン<br>もも | さとう | | | | | |
| | ナンカレー | ぶたひきにく | | にんじん<br>トマト | たまねぎ　しょうが<br>にんにく　りんご | じゃがいも<br>でんぷん | あぶら | カレールウ<br>しょうゆ | | | |
| **【永岡小学校リクエスト献立】** | | | | | | | | | | | |
| 19（木） | ラーメン　ジョア（プレーン） | | だっしふんにゅう | | | こむぎこ　さとう | | しお | 592 kcal 21.6 g 18.0 g 2.8 g | 806 kcal 28.0 g 26.2 g 3.8 g | 今日は、永岡小学校のリクエスト献立の中から、**ラーメン、春巻き、みそラーメンスープ**を取り入れました。味わって食べましょう。 |
| | 春巻き | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ　キャベツ<br>しょうが　しいたけ | こむぎこ　こめこ<br>でんぷん　さとう<br>はるさめ | あぶら<br>ショートニング | しょうゆ　しお<br>ポークブイヨン | | | |
| | 中華風サラダ | | | にんじん | きゅうり　キャベツ | はるさめ<br>さとう | ごまあぶら | しょうゆ　す | | | |
| | みそラーメンスープ | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ　はくさい<br>とうもろこし<br>**ねぎ** | | あぶら | チキンブイヨン<br>みそラーメンスープ | | | |
| 20（金） | 麦ごはん　牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ**　むぎ | | | 532 kcal 27.4 g 13.5 g 1.6 g | 657 kcal 31.4 g 14.9 g 2.1 g | シイラは、暖かい海にいる魚で、大きいものでは2m近くまで成長します。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、世界各地で食べられています。<br>永岡小5年なし |
| | シイラスタミナ焼き | シイラ | | | しょうが　にんにく | さとう | | しょうゆ　みりん | | | |
| | もやしのごま酢和え | | | にんじん<br>こまつな | もやし<br>とうもろこし | さとう | ごま | しょうゆ　す | | | |
| | 鶏すき煮 | とりにく<br>やきどうふ | | にんじん | はくさい　ねぎ<br>こんにゃく<br>**しいたけ** | ふ　さとう | | しょうゆ　さけ<br>みりん | | | |
| **【和食の日給食】** | | | | | | | | | | | |
| 24（火） | きのこの炊き込みごはん　牛乳 | | **ぎゅうにゅう**<br>こんぶ | にんじん | しめじ　まいたけ<br>しいたけ | **こめ**　さとう | あぶら | しょうゆ　しお<br>みりん | 588 kcal 22.8 g 17.2 g 2.0 g | 720 kcal 27.6 g 19.8 g 2.7 g | １１月２４日は和食の日です。「いい（11）にほんしょく（24）」の語呂合わせから和食の日とされています。日本の和食の良さを味わってみましょう。<br>11月24日は「和食の日」 |
| | だし巻き玉子 | たまご | | | | さとう　でんぷん | あぶら | しょうゆ　しお<br>す | | | |
| | 肉じゃが | ぶたにく | | にんじん<br>いんげん | たまねぎ<br>こんにゃく | じゃがいも<br>さとう | あぶら | さけ　しょうゆ<br>みりん | | | |
| | ずるぴき | あぶらあげ | | にんじん<br>みつば | ごぼう　たけのこ<br>**しいたけ** | ふ　さつまいも<br>さとう　でんぷん | | しょうゆ　さけ<br>しお | | | |
| 25（水） | 麦ごはん　牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ**　むぎ | | | 611 kcal 20.0 g 22.0 g 2.0 g | 733 kcal 23.2 g 23.5 g 2.4 g | わかめは、海で育つ海藻の仲間です。おなかの調子を整える食物繊維が豊富です。みそ汁やスープ、サラダなどいろいろな料理でおいしく食べることができます。 |
| | 棒餃子 | ぶたにく　とりにく | | にら | キャベツ　たまねぎ<br>ねぎ　しょうが | パンこ　でんぷん<br>さとう　こむぎこ<br>みずあめ | あぶら | しお　しょうゆ | | | |
| | わかめのごま和え | | わかめ | にんじん<br>いんげん | キャベツ | さとう | ごま | しょうゆ | | | |
| | マーボー大根スープ | ぶたひきにく<br>みそ | | チンゲンサイ | だいこん　**ねぎ**<br>**しいたけ**　しょうが<br>にんにく | さとう<br>でんぷん | ごまあぶら | トウバンジャン<br>ちゅうかスープストック<br>しょうゆ　さけ | | | |
| **【いわて牛・いわて短角牛学校給食の日】** | | | | | | | | | | | |
| 26（木） | コッペパン　牛乳 | | **ぎゅうにゅう**<br>だっしふんにゅう | | | こむぎこ　さとう | ショートニング | しお　イースト | 620 kcal 20.9 g 27.8 g 2.6 g | 793 kcal 25.7 g 35.5 g 3.4 g | １１月２９日はいい肉の日です。「いい（11）にく（29）」の語呂合わせからいい肉の日とされています。今日は少し早いですが、「いわて牛・いわて短角牛学校給食の日」として、牛肉を使ったビーフシチューが出ます。岩手県は前沢牛やいわて短角牛など、おいしい牛肉が飼養されています。 |
| | 焼き栗コロッケ | | | | | じゃがいも<br>さつまいも<br>さとう　ばんこ<br>こむぎこ<br>みずあめ<br>でんぷん | くり<br>あぶら | しお | | | |
| | 枝豆サラダ | | | にんじん | キャベツ　えだまめ<br>きゅうり | さとう | あぶら | す　しょうゆ<br>こしょう | | | |
| | ビーフシチュー | **ぎゅうにく** | | にんじん<br>グリンピース<br>トマト | にんにく　たまねぎ<br>しめじ | | あぶら | さけ　コンソメ<br>ハヤシフレーク<br>チキンブイヨン | | | |
| | ブルーベリージャム | | | | ブルーベリー | さとう　みずあめ | | | | | |
| **【町内産食材の日③】** | | | | | | | | | | | |
| 27（金） | ごはん　牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 609 kcal 22.2 g 18.5 g 2.0 g | 776 kcal 27.2 g 21.7 g 2.7 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。 |
| | かりん揚げ | ぶたにく | | | しょうが | さとう　でんぷん<br>**さつまいも** | ごま<br>あぶら | さけ　しょうゆ<br>みりん | | | |
| | 白菜のゆず和え | | | **にんじん** | **はくさい　だいこん**<br>きりぼしだいこん<br>ゆずかじゅう | | | つゆ | | | |
| | 里芋のみそ汁 | **とうふ**　みそ | | **にんじん** | **しいたけ　ねぎ** | **さといも** | | | | | |
| **【かるしお給食】** | | | | | | | | | | | |
| 30（月） | ごはん　牛乳 | | **ぎゅうにゅう** | | | **こめ** | | | 526 kcal 24.7 g 14.7 g 1.7 g | 668 kcal 29.8 g 16.7 g 2.2 g | 今日はかるしお給食です。食材を焼いたり、炒めたりすると香ばしい香りが生まれます。この香ばしさも料理のおいしさを引き立てるポイントです。 |
| | 鶏肉のレモンソース焼き | とりにく | | | | | オリーブオイル | レモンペッパーオイル | | | |
| | ほうれん草と大根のサラダ | ハム | | にんじん<br>ほうれんそう | だいこん | さとう | あぶら | しょうゆ　しお<br>こしょう | | | |
| | ABCマカロニスープ | ウインナー | | にんじん | キャベツ　たまねぎ<br>にんにく | マカロニ | オリーブオイル | チキンブイヨン<br>コンソメ<br>こしょう | | | |

※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。）

※魚介類には寄生虫が存在する可能性がありますが、十分に加熱されたものは健康被害を引き起こすことはないため、継続して提供しています。

※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24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活慣習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？






和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。正しい持ち方も意識してみましょう。