11月 学校給食献立予定表

令和8年度　11月

★11月給食目標★
「かんしゃのきもちをこめて　しょくじのあいさつをしよう！」

安芸市立学校給食センター

日(曜日)	こんだて名 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物が多い	黄（き）のなかま 脂肪分が多い	赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる たんぱく質が多い	赤（あか）のなかま 無機質が多い	緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色やさい	緑（みどり）のなかま 淡色やさいなど	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂肪 g 小4	中
2 (月)	にらそぼろどん	牛乳	こめ　さとう		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが	639	792
	フレンチサラダ		さとう	サラダあぶら	ハム			キャベツ　きゅうり コーン	22.7	26.8
	ミックスゼリー		ゼリー（さくらんぼ、サイダー、りんご）					パイナップル	20.0	23.1
4 (水)	わかめごはん	牛乳	こめ			わかめ ぎゅうにゅう			658	785
	にくどうふ（11月と言えば「ゆず♪」）		さとう		ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし こんにゃく ほししいたけ	25.1	29.5
	きゅうりのゆずづけ		さとう		かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり　ゆのす	15.4	17.5
	おいものようかん		さつまいも さとう			かんてん				
5 (木)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			603	719
	ちーずいりつくねやき		パンこ		ぶたにく　とりにく	チーズ	ねぎ	たまねぎ	25.1	29.6
	ツナキャベツのポンずあえ		さとう		ツナ		にんじん	きゅうり　もやし キャベツ　ゆのす	18.3	21.0
	ちくわのすましじる				ちくわ　とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ		
6 (金)	きのことりにくのカレー	牛乳	こめ　じゃがいも かたくりこ	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　しめじ マッシュルーム	675	796
	コーンサラダ		さとう	サラダあぶら				コーン　キャベツ きゅうり	21.2	24.5
	みかん							みかん	17.4	19.8
9 (月)	ごはん（11月8日は「いい歯の日」）	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			587	698
	ぶたにくのからあげ		かたくりこ こめこ	あげあぶら	ぶたにく			にんにく　しょうが	23.5	27.4
	おかかあえ（かみかみりょうり）				かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	15.7	17.8
	ごもくスープ				とりにく	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ		
10 (火)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			585	692
	すきやきふうにもの		さとう		ぶたにく　やきとうふ		にんじん	たまねぎ　もやし はくさい　こんにゃく しみねぎ	24.2	28.7
	とさづけ		さとう		かつおぶし		にんじん	きゅうり　だいこん しょうが	13.1	14.6
	うめごまひじき		さとう	ごまあぶら　ごま		ひじき		うめぼし		
11 (水)	しっぽくうどん	牛乳	うどん　さといも		とりにく　あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	だいこん　はくさい	525	648
	カラフルピーマンのサラダ		さとう		ツナ		ピーマン（あか、き、みどり）	キャベツ	20.7	24.6
	ミニきなこあげパン（★リクエスト給食★「安芸第一小学校」）		コッペパン　さとう	あげあぶら	きなこ				17.1	19.6
12 (木)	キムチチャーハン	牛乳	こめ	サラダあぶら	やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ	717	849
	とりにくのマーマレードやき		オレンジマーマレード		とりにく			にんにく	23.5	27.2
	ポテトサラダ		じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		にんじん	きゅうり	24.8	28.7
	フルーツポンチ		ぶどうゼリー さとう　サイダー					みかん　パイナップル もも		
13 (金)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			594	709
	まつかぜやき		こめこ　さとう	ごま	ぶたにく とりにく　みそ		ねぎ	しょうが　たまねぎ	23.6	27.8
	キャベツとニラのおかかあえ		さとう		かつおぶし		にら	キャベツ	18.2	20.8
	かきたまじる		かたくりこ		たまご		ねぎ	たまねぎ えのきたけ		
16 (月)	ごはん（毎月15日は「じゃこの日」）	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			701	839
	あつあげのちゅうかに		さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく　あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ きくらげ　しょうが	25.6	30.6
	チャプチェ（かみかみりょうり）		はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん　にら きパプリカ	たまねぎ　しいたけ にんにく	22.3	26.1
	じゃこアーモンド		さとう	アーモンド		かちりじゃこ				

ひとことメッセージ

11月ですね。田んぼの稲刈りも終わり、新米の季節がきています。ごはんのおいしい、食欲の秋ですね♪

私たちが毎日食べている食べ物には、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

チーズ入りつくね焼きは、ハンバーグのような味付けの料理です。中に角切りチーズを混ぜこむことで、コクがでておいしく仕上がります。

今日のみかんは、岡宗農園さんのみかんです。おいしいみかんを届けてくれました。ぜひ味わって食べてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」でしたね。よくかんで食べると、だえきがたくさん出て、細菌をやっつけたり消化を助けてくれたりするなど、良いことたくさんです。

今日はビタミンAがたっぷり献立です。ビタミンAは、免疫力を高めたり、粘膜を丈夫にしたりする働きがあります。

「しっぽくうどん」は香川県の郷土料理です。旬の野菜を使ったうどんで、寒い時期にぴったりの料理です。

第一小学校6年生のリクエスト給食です。辛い物が苦手な人でも食べられる、キムチチャーハンが選ばれました。安芸第一小学校のみなさんありがとうございました。

正しくお箸を持つことができていますか？正しく持つことができると、料理を美しく食べることができます。学校やお家で練習してみましょう。

毎月15日は、「じゃこの日」。おじゃこには、カルシウムがたっぷりです。体づくりに欠かせないタンパク質もとれます。今日はじゃこアーモンドです。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

～旬の食材～　新米 鮭 さば さつまいも ほうれんそう ごぼう りんご など
（給食で旬の食材を探してみよう☆）

こめ・ゆのす・ピーマン・なすは【安芸市産】です。

給食費についてのお知らせ

子育て世帯の家計を応援します！
QRコード⇒

日(曜日)	こんだて名 主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる 炭水化物が多い	黄（き）のなかま 脂肪分が多い	赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる たんぱく質が多い	赤（あか）のなかま 無機質が多い	緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる 緑黄色やさい	緑（みどり）のなかま 淡色やさいなど	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂肪 g 小4	中
17 (火)	ごはん（毎月17日は「なすの日」）	のむヨーグルト	こめ			のむヨーグルト			590	706
	さばのみそに		さとう		さば　みそ			しょうが	25.1	29.5
	きゅうりとなまぶしのすのもの		さとう		かつお	わかめ	にんじん	きゅうり　ゆのす	11.7	13.9
	なすとベーコンのスープ				ベーコン		パセリ	なす　たまねぎ えのきたけ		
18 (水)	ひじきごはん	牛乳	こめ　さとう	サラダあぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん		606	718
	ぶたにくとだいこんのいために		さとう		ぶたにく		にんじん さやいんげん	だいこん　しょうが こんにゃく	21.5	25.0
	かぼちゃサラダ			ノンエッグマヨ	ハム		かぼちゃ	きゅうり	17.2	19.5
	りんご（ふじ）（かみかみりょうり）							りんご		
19 (木)	ごはん（毎月19日は「食育の日」）	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			628	743
	かつおのたつたあげ		かたくりこ	あげあぶら	かつお			しょうが	25.8	30.4
	だいこんのゆずかおりづけ		さとう			こんぶ	にんじん	だいこん　きゅうり ゆのす	15.0	16.9
	よせなべじる		はるさめ		とりにく			にんじん ねぎ　えのきたけ		
20 (金)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			604	721
	にくじゃが		じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	23.5	27.6
	りっちゃんのげんきサラダ		さとう	サラダあぶら	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ　コーン きゅうり	13.8	15.4
	こんぶふりかけ		さとう	ごま	ふしこ	こんぶ				
24 (火)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			567	661
	さけのしおやき（レモンぞえ）				さけ			レモン	24.2	27.6
	ほうれんそうのおひたし				かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	17.7	19.7
	すましじる				とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ		
25 (水)	しょうがふうみごはん	牛乳	こめ	サラダあぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		しょうが	629	750
	めひかりのからあげ（かみかみりょうり）		かたくりこ	あげあぶら	めひかり				30.2	35.9
	こうやどうふのふくめに		さとう		こうやどうふ てんぷら		にんじん　ねぎ	たけのこ　たまねぎ ほししいたけ	19.3	22.3
26 (木)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			625	743
	ちぐさやき		さとう		たまご　とりにく		にら	たまねぎ	24.5	29.0
	しゃきしゃきサラダ（かみかみりょうり）		さとう	ごま ノンエッグマヨ				れんこん　きゅうり だいこん　コーン	19.8	22.9
	さわにわん		かたくりこ		とりにく		にんじん みつば	だいこん　たけのこ しいたけ		
27 (金)	なすとじゃがいものドライカレー	牛乳	こめ じゃがいも		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　なす	675	810
	キャベツのレモンあえ		さとう				にんじん	キャベツ　きゅうり	20.1	23.7
	フルーツカクテル		カクテルゼリー					みかん　こんにゃく パイナップル　もも	19.2	22.1
30 (月)	ごはん（11月と言えば「しょうが♪」）	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう			596	711
	ぶたにくのしょうがいため		さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが　たまねぎ	25.8	30.7
	ビーフンサラダ		ビーフン さとう	ごまあぶら	ハム			キャベツ　きゅうり コーン	13.7	15.3
	のりスープ				とりにく	のり	ほうれんそう	えのきたけ		

ひとことメッセージ

みなさんお魚は好きですか？給食のさばのみそ煮は、しょうが、みそ、赤みそを使って、コトコト煮込んで作ります。ごはんのおかずにぴったりです。

今日のデザートは、産地直送（長野県）の「ふじりんご」が登場です。蜜も楽しみながら味わって食べてくださいね。

毎月19日は「食育の日」。11月は、かつおの竜田揚げです。和え物には、ゆのすをたっぷり使います。栄養満点の給食を食べて、元気に頑張りましょう。

げんきサラダが2回目の登場です。りっちゃんがどんな野菜を入れたのか、思い出しながら食べてみて下さいね。

11月24日は「和食の日」です。いい日本食と覚えると覚えやすいですね。また今日は、サケに山北レモンをそえています。しぼって食べてくださいね。

11月はしょうがの収穫時期です。とれたてのしょうがは辛味が少ないことが特徴です。

みなさん学校の日も休みの日もきちんと朝食を食べていますか？朝食を食べることで体温が上がり、脳も働くので、元気な一日がスタートできます。

給食では地場産物を使った料理が登場しています。今日は、安芸市のなすをたっぷり使った、ドライカレーです。

ビーフンは、お米から作られています。形を変えて、色々な食べ物に変身です。何か分からない食べ物があれば、調べてみるとおもしろいですね。

11月24日は「和食の日」です！

11（いい）2（にほん）4（しょく）【11月24日】を「和食の日」として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日になりました。特に、日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう願いがこめられています。

※一般社団法人 和食文化国民会議

和食の基本「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」



○一汁三菜とは・・・
和食の基本構成で、ごはんとしるもの（みそ汁や、吸い物）のほかに「菜（おかず）」を３つ（焼き物、煮物、和え物など主菜１品、副菜２品）を組み合わせたものです。

【栄養量の基準】

	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21～33g	27～42g
脂質	14.4g～21.6g	18.4g～27.6g