11月 学校給食献立予定表

令和8年度 11月

食欲の秋

★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)	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 おもにエネルギーのもとになる 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 おもに体をつくるもとになる 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 おもに体の調子を整えるもとになる 淡色やさいなど	エネルギー(kcal)	脂質(g)	ひとことメッセージ
2 (月)	にらそぼろどん	牛乳	ごめ　さとう		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが			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♪
	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	699 22.7 20.0	792 26.8 23.1	
	ミックスゼリー		ゼリー（ぎくらんぼ、サイダー、りんご）					パイナップル			
4 (水)	わかめごはん	牛乳	ごめ			わかめ ぎゅうにゅう					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。
	にくどうふ		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 ほしいたけ	668 25.1 15.4	785 29.0 17.5	
	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			
	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	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	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	603 26.1 18.3	719 29.6 21.0	
	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			
	ちくわのすましじる				ちくわ　とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきだけ			
6 (金)	きのこととりにくのカレー	牛乳	ごめ　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 21.3 17.4	796 24.5 19.8	今日のみかんは、岡家誠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。
	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			
	みかん							みかん			
9 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	ぶたにくのからあげ		かたくりこ ごめこ	あげあぶら	ぶたにく			にんにく　しょうが	587 29.5 15.7	668 27.4 17.8	
	おかかあえ				かつおぶし		ごまつな にんじん	もやし			
	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	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	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 しらたき	585 24.2 18.1	692 28.7 14.6	
	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			
	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 20.7 17.1	648 24.6 19.6	「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。
	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			
	ミニきなこあげパン		コッペパン　さとう	あげあぶら	きなこ						
12 (木)	キムチチャーハン	牛乳	ごめ	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 23.5 24.8	849 27.2 28.7	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。
	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			
	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			
	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	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	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	594 23.6 18.2	709 27.8 20.8	
	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			
	かきたまじる		かたくりこ		たまご		ねぎ	たまねぎ えのきだけ			
16 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。骨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。
	あつあげのちゃうかに		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	701 25.6 22.3	839 30.6 26.1	
	チャプチェ		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			
	じゃこアーモンド		さとう	アーモンド		かちりじゃこ					

日(曜日)	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 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 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 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)	脂質(g)	ひとことメッセージ
17 (火)	ごはん	のむヨーグルト	ごめ			のむヨーグルト					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。
	さばのみそに 毎月17日は「食文の日」		さとう		さば　みそ			しょうが	590 25.1 11.7	706 29.5 13.9	
	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			
	なすとベーコンのスープ				ベーコン			なす　たまねぎ えのきだけ / パセリ			
18 (水)	ひじきごはん	牛乳	ごめ　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				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。香り楽しみながら味わって食べてくださいね。
	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	606 21.5 17.2	718 25.0 19.5	
	かぼちゃサラダ			ノンエッグマヨ	ハム			かぼちゃ　きゅうり			
	りんご（ふじ） かかかみりょうり							りんご			
19 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	かつおのたつたあげ 毎月19日は「食育の日」		かたくりこ	あげあぶら	かつお			しょうが	628 25.8 15.0	743 30.4 16.9	
	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			
	よせなべじる		はるさめ		とりにく			にんじん　ねぎ / はくさい えのきだけ			
20 (金)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	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	604 23.5 13.8	721 27.6 15.4	
	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			
	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	ごめ			ぎゅうにゅう					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、サクに山北レモンをそえています。しぼって食べてください。
	さけのしおやき（レモンぞえ）				さけ			レモン	567 24.2 17.7	651 27.6 19.7	
	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			
	すましじる				とうふ	わかめ	ねぎ	えのきだけ			
25 (水)	しょうがふうみごはん	牛乳	ごめ	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 30.2 19.3	750 35.9 22.3	11月はしょうがの収穫時期ですね。とれたてのしょうがは辛味が少ないことが特徴です。
	めひかりのからあげ かかかみりょうり		かたくりこ	あげあぶら	めひかり						
	こうやどうふのふくめに		さとう		こうやどうふ てんぷら			たけのこ　たまねぎ にんじん　ねぎ / ほましいたけ			
26 (木)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	ちぐさやき		さとう		たまご　とりにく		にら	たまねぎ	625 24.5 19.8	743 29.0 22.9	
	しゃきしゃきサラダ かかかみりょうり		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			
	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	ごめ 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 20.1 19.2	810 23.7 22.1	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。
	キャベツのレモンあえ		さとう					キャベツ　きゅうり			
	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			
30 (月)	ごはん 11月と言えば「しょうが♪」	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					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。
	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			しょうが　たまねぎ	606 25.8 13.7	711 30.7 15.3	
	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			
	のりスープ				とりにく	のり	ほうれんそう	えのきだけ			

※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⇒

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」



○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