令和8年

11月 給食献立表

かみかみ献立　行事食　特別献立

今月の給食目標

好き嫌いをしないで食べよう。

今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	616	745
た	24.4	28.8
脂	19.6	22.0
カ	357	385
塩	2.5	3.0

エ：エネルギー（kcal）
た：たんぱく質（g）
脂：脂質（g）
カ：カルシウム（g）
塩：塩分（g）

日	献立	赤 おもに体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	*家庭
2 (月)	牛乳 わかめごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 ソースハンバーグ りっちゃんサラダ	牛乳　豆腐	人参　キャベツ きゅうり　玉ねぎ コーン　パセリ	ごはん　砂糖 じゃがいも 油　片栗粉	きのこ
4 (水)	牛乳 コッペパン ABCマカロニスープ 白身魚フライ パックソース キャベツとコーンのサラダ	牛乳　ベーコン 白見魚フライ	人参　キャベツ きゅうり　コーン 玉ねぎ グリンピース	コッペパン マカロニ　油 砂糖	海藻
5 (木) ★	牛乳 麦ごはん ハッシュドビーフ オムレツ 大根サラダ　ーロりんごゼリー	牛乳　牛肉 オムレツ　わかめ	人参　玉ねぎ 大根　キャベツ きゅうり　コーン グリンピース しめじ　にんにく	麦ごはん　油 じゃがいも ハヤシルー 砂糖 りんごゼリー	豆
6 (金)	牛乳 ソフトめん すき焼き風うどんかけ汁 カレーコロッケ 野菜のツナ和え	牛乳　豚肉 豆腐　ツナ	人参　小松菜 キャベツ　もやし 白菜　ねぎ えのきだけ こんにゃく	ソフトめん カレーコロッケ 油 砂糖	魚
9 (月) ★	牛乳 ごはん　かむふりかけ かき玉風汁 さばのみそだれがけ ごぼうサラダ	牛乳　さば 豆腐　凍り豆腐 わかめ ふりかけ みそ	人参　玉ねぎ ごぼう　人参 きゅうり　コーン キャベツ 干ししいたけ	ごはん　砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング 砂糖 片栗粉	果物
10 (火)	牛乳 カルシウム入りごはん もずくのスープ 春巻き ビーフンソテー	牛乳　豚肉 豆腐　なると 春巻き もずく	人参　キャベツ 玉ねぎ　もやし たけのこ　にら チンゲン菜 きくらげ 干ししいたけ にんにく　しょうが	カルシウム入りごはん ビーフン ごま油　砂糖 油	魚
11 (水)	牛乳　コッペパン マーシャルビーンズ わかめスープ 鶏肉のハーブがけ 和風ポテトサラダ	牛乳　鶏肉 ツナ　ベーコン わかめ	人参　玉ねぎ きゅうり コーン 干ししいたけ	コッペパン マーシャルビーンズ マカロニ　油 砂糖	緑黄色野菜
12 (木)	牛乳 麦ごはん もやしのみそ汁 納豆　オレンジ 豚ひき肉の炒め酢豚風	牛乳　納豆 豚肉　油揚げ みそ	人参　玉ねぎ ピーマン たけのこ　小松菜 干ししいたけ オレンジ しょうが	麦ごはん じゃがいも 砂糖　ごま油 片栗粉	海藻
13 (金)	牛乳 中華めん キムチラーメンスープ あべ川いも（2コ） くらげサラダ　ーロチーズ	牛乳　豚肉 ハム　きくらげ チーズ きな粉	人参　大根　ねぎ にら　白菜 キャベツ きゅうり もやし 干ししいたけ	中華めん さつまいも 砂糖　ごま油	豆
16 (月) ★	牛乳 カルシウム入りごはん 青さのりのみそ汁 福島いわしのしょうが煮 野菜炒め	牛乳　いわし 豚肉　豆腐 あおさ みそ	人参　チンゲン菜 もやし　キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ	カルシウム入りごはん 砂糖　ごま油 片栗粉	いも
17 (火) ★	牛乳 麦ごはん　ふりかけ けんちん汁 福島チキンみそカツ おかか和え	牛乳 チキンみそカツ 油揚げ かつお節 ふりかけ	人参　小松菜 キャベツ　もやし 大根　ごぼう ねぎ　こんにゃく	麦ごはん 油　ごま油 じゃがいも	海藻
18 (水) ★	牛乳 コッペパン　福島りんごジャム 福島大豆入りシチュー 福島ウインナー 海藻サラダ	牛乳　大豆 鶏肉　ハム ウインナー 海藻	人参　きゅうり もやし　白菜 玉ねぎ ブリッコリー	コッペパン りんごジャム じゃがいも シチュールウ 砂糖	きのこ
19 (木) ★	牛乳 こんぶさつまいもごはん なめこ汁 福島メンチカツ ブロッコリーサラダ	牛乳　豆腐 メンチカツ こんぶ わかめ　みそ	人参　キャベツ ブロッコリー なめこ　玉ねぎ ねぎ　コーン	ごはん　油 さつまいも 砂糖	くだもの
20 (金) ★	牛乳 ソフトめん 福島肉うどんかけ汁 福島厚焼き卵 からし和え　ーロ福島ゼリー	牛乳　豚肉 油揚げ 厚焼き卵 わかめ	人参　玉ねぎ ねぎ　キャベツ 小松菜　もやし ほうれん草 干ししいたけ	ソフトめん 砂糖 いちごゼリー	魚
24 (火) ★	牛乳 ごはん　味付けのり 肉汁 いわしのかば焼き風 こんぶ和え	牛乳　いわし 豚肉　豆腐 こんぶ　のり	人参　もやし きゅうり キャベツ　大根 ねぎ　しょうが 干ししいたけ	ごはん　油 砂糖　片栗粉	いも
25 (水)	牛乳 黒パン ワンタンスープ 肉だんご（2コ） 春雨サラダ	牛乳　肉だんご ハム　鶏肉	人参　キャベツ きゅうり　ねぎ 玉ねぎ　にら もやし 干ししいたけ	黒パン 春雨　ごま油 砂糖 ワンタン	海藻
26 (木)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 和風サラダ 福神漬け　ヨーグルト	牛乳　豚肉 ちくわ ヨーグルト	人参　玉ねぎ もやし　きゅうり グリンピース 福神漬け にんにく　しょうが	麦ごはん じゃがいも カレールウ 油　砂糖	豆
27 (金)	牛乳 中華めん 焼きぎょうざ（2コ） とんこつラーメンスープ 浅漬けの中華風 ーロショコラプリン	牛乳 ぎょうざ 豚肉	人参　キャベツ きゅうり　もやし ねぎ　きくらげ チンゲン菜 にんにく	中華めん ごま油 ショコラプリン	魚
30 (月)	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 いかメンチカツ れんこんのきんぴら	牛乳 いかメンチカツ 豚肉　さつま揚げ 油揚げ　みそ	人参　大根 小松菜　れんこん さやいんげん こんにゃく 干ししいたけ	ごはん　油 さつまいも　ごま 砂糖　ごま油	緑黄色野菜

※　食材料購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

弁当日（ほどはら三校教育連携協議会）

6年のみ給食なし（修学旅行）

ふくしまもりだくさん献立

6年のみ給食なし（修学旅行）

いい歯の日献立

地場産物活用献立

地場産物活用献立

地場産物活用献立

和食の日献立

地場産物活用献立

地場産物活用献立

5日は「ふくしまもりだくさん献立」です

「ふくしまもりだくさん献立」では、福島県の高級牛肉を使用したハッシュドビーフが出ます。その他、福島県の野菜やりんごのゼリーなど、福島県の味がいっぱいです。楽しみにしていてくださいね。



給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



16日～20日の一週間は「地場産物活用献立」です

「地場産物活用献立」では、福島県の食材や加工品を使用した献立が給食に毎日たくさん出ます。どんな食べ物が出るのかは、給食時間に放送でお知らせしますが、お米はこの週に限らず毎日伊達市のおいしいお米を使用しています。





安全・安心な給食を作っています！（釜・汁物編）

安全な給食を提供するため、衛生管理の徹底を図っています。

今回はポークカレーの調理です。





具材は、下処理の段階でも異物などのチェックをしていますが、釜に入れるときも、もう一度チェックしながら入れています。



カレールウを入れるときは、跳ねたお湯で火傷をしないように、スパテラをあてながら安全に入れています。



全体によく火が通るように煮込みます。焦げないように混ぜ続けます。



中心温度が上がっていることを確認し記録します。
中心温度は釜の表面の３点を測ります。





食缶に分ける作業（配缶）は2人で行います。配缶をする前に手の傷の有無や体にゴミなどの異物がついてないかをお互いに確認します。



ポークカレーのできあがり！

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

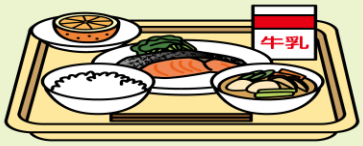


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触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



給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

