11月分学校給食予定献立表

献立目標：秋の味覚を味わおう

2026年　御前崎市学校給食センター

日／曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォンコ・ファ	欠食校
			炭水化物(たんすいかぶつ)	脂質(ししつ)	たんぱく質(しつ)	無機質(むきしつ)	カロテン	ビタミンC・繊維(せんい)			エネルギー kcal たんぱく質 g
2		こぎつねごはん	米　大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ　酒 みりん		白羽小5年 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あつやきたまご	砂糖　でん粉	油	卵				酢　みりん　しょうゆ 塩		
		こんさいじる	里芋	ごま油	豚肉　豆腐 みそ		人参	大根　ごぼう れんこん 根深ねぎ	酒　だし用削り節		幼 438 17.6 小 550 22.3
月		いそかあえ				のり	小松菜	もやし	しょうゆ		中 663 26.8
4		むぎごはん	米　大麦							○	第一小2年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		すぶた	でん粉　砂糖	米油	豚肉		人参　ピーマン	しょうが　たけのこ 玉ねぎ	しょうゆ　酒 ｹﾁｬｯﾌﾟ　酢　塩 中華だし		
		ワンタンスープ	ワンタン（小麦）	菜種油	鶏肉		人参 チンゲン菜	しょうが　白菜 もやし 干ししいたけ	酒　しょうゆ　塩 中華だし　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ こしょう		幼 519 18.6 小 658 23.9
水		あんにんフルーツ				杏仁豆腐（乳）		みかん　もも パイナップル			中 799 28.7
5	秋田県の料理	ごはん	米							○	第一小6年 浜岡北小 白羽小1年 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのたつたあげ	でん粉　砂糖	米油	さば			しょうが	しょうゆ　みりん 塩		
		だまこなべ	だまこもち		鶏肉　豆腐		人参	まいたけ　ごぼう 大根　水菜	しょうゆ　塩　みりん だし用削り節 昆布だし		幼 465 16.7 小 578 20.7
木		あかじそあえ			かつお削り節		赤しそ	キャベツ　きゅうり	塩		中 714 25.0
6	いい歯（葉）の日献立	コッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小6年 浜岡東小 浜岡北小6年 御前崎小1年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのおちゃハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	茶　にんにく	塩　ﾜｲﾝ　こしょう ﾊﾞｼﾞﾙ		
		だいずのクリームに		菜種油	大豆　ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース	塩　こしょう ｺﾝｿﾒ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ﾎﾜｲﾄﾙｰ（小麦）		幼 490 23.3 小 654 30.8
金		ごぼうサラダ	砂糖				人参	ごぼう　きゅうり	しょうゆ　酒　みりん ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		中 816 38.0
9		ごはん	米							○	白羽小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		タコライスのぐ	砂糖	菜種油	豚肉　鶏肉 大豆	チーズ	人参　トマト	にんにく　玉ねぎ マッシュルーム	ﾜｲﾝ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ﾊｯｼﾙｰ（小麦） ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　塩		
		ひよこまめのスープ	ひよこ豆 じゃが芋	菜種油	ベーコン		人参　パセリ	キャベツ	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう		
月		だいこんサラダ	砂糖	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ オリーブ油				大根　きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩　こしょう		幼 462 16.4 小 586 20.9 中 713 24.9
10		むぎごはん	米　大麦							○	浜岡北小5年 白羽小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポークしゅうまい	でん粉　砂糖 小麦粉	油	豚肉　大豆			玉ねぎ　しょうが	塩　こしょう		
		なまあげのちゅうかに	砂糖　でん粉	ごま油	生揚げ　豚肉 大豆　えび		人参	たけのこ　白菜 玉ねぎ　にんにく 干ししいたけ グリンピース しょうが	酒　中華だし しょうゆ　塩 こしょう		幼 488 19.1 小 613 24.3
火		はるさめサラダ	春雨　砂糖	菜種油　ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ　酢　塩		中 770 30.2
12		くりごはん	米　もち米 栗　砂糖						塩　酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんぺんのおちゃフライ	小麦粉　パン粉	米油	黒はんぺん			茶			
		とんじる	さつま芋	ごま油	豚肉　豆腐 みそ		人参	大根　ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		幼 461 15.2 小 594 20.2
木		ひじきのにもの	砂糖	菜種油	ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく　枝豆	しょうゆ　酒 みりん　和風だし		中 715 24.1
13		コッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小3年 御前崎小 はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのチーズやき		菜種油	豆腐 ベーコン	チーズ	トマト	玉ねぎ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ		
		やさいスープ	レンズ豆 じゃが芋	オリーブ油	鶏肉		人参　パセリ	エリンギ　白菜	ﾜｲﾝ　ｺﾝｿﾒ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ 塩　こしょう		幼 448 18.3 小 600 24.0
金		ツナサンドのぐ		ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	かつお油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩　こしょう		中 742 29.5
16		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじのあまずあんかけ	でん粉　砂糖	米油　菜種油	あじ		人参　ピーマン	玉ねぎ	酢　ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ		
		たまごいりきのこじる	でん粉		鶏肉　卵 豆腐		葉ねぎ	しめじ　えのきたけ 玉ねぎ	しょうゆ　酒　塩 だし用削り節		幼 485 19.9 小 613 25.6
月		こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜	キャベツ	しょうゆ　塩		中 747 30.4

幼1個
小2個
中2個

日／曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォンデュ・ファ	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・せんい 繊維			エネルギー kcal たんぱく質 g
17		ごはん	米								第一小5年 浜岡北小5年 御前崎小2年 御前崎小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが　にんにく 玉ねぎ	酒　しょうゆ みりん		
		いなかに	里芋　砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参	こんにゃく ごぼう　れんこん 干ししいたけ	みりん　酒 しょうゆ　昆布だし		幼 487 19.5 小 618 25.2 中 752 30.2
火		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	かつお削り節			きゅうり　キャベツ	塩　しょうゆ　酢 唐辛子		
18		むぎごはん	米　大麦								御前崎小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		きなこまめ	でん粉　砂糖	米油	大豆　きな粉				塩	○	
		ポークカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ　にんにく しょうが　りんご	ｳｽｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩　こしょう　ｺﾝｿﾒ ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ ｶﾚｰﾙｰ（小麦）		
水		キャベツのじゃこソテー		菜種油		しらす干し	小松菜	キャベツ	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう		幼 531 20.0 小 675 25.8 中 827 30.7
19	恵は春調献立・ふるさと給食の日	さくらごはん	米　大麦						しょうゆ　塩　酒		浜岡東小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あかうおのあげに	でん粉　砂糖	米油	赤魚				しょうゆ　みりん 酒		
		さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ　豆腐 みそ		人参　葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
木		ごぼうとこんにゃくのおかかに	砂糖		かつお削り節			ごぼう　こんにゃく しめじ　枝豆	しょうゆ　酒 みりん		幼 484 18.1 小 607 22.9 中 740 27.4
20		コッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		浜岡東小6年 御前崎小5年 北こ
		ピーナッツクリーム	砂糖　小麦粉	落花生　油							
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さつまいもコロッケ	さつま芋 パン粉　小麦粉 でん粉	油　米油	大豆				塩　香辛料	○	
金		ラビオリいりトマトスープ	ラビオリ（小麦） 砂糖	オリーブ油	ベーコン		人参　トマト ほうれん草	玉ねぎ　しめじ	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩　こしょう　ｺﾝｿﾒ		幼 519 16.2 小 667 21.3 中 847 25.9
		りんごとキャベツのサラダ	砂糖	菜種油				りんご　きゅうり キャベツ	酢　塩　こしょう		
24	だしで味わう和食の日	ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さけのみそやき	砂糖		さけ　みそ				塩　しょうゆ　みりん 酒		
		だいこんととうふのすましじる			豆腐　なると	わかめ	人参　小松菜	大根 干ししいたけ	だし用削り節 昆布だし　酒　塩 しょうゆ		幼 452 21.0 小 567 27.2 中 688 32.6
火		きんぴらごぼう	砂糖	ごま油　ごま	豚肉		人参	ごぼう　こんにゃく 枝豆	酒　しょうゆ　みりん		
25		カレーピラフ	米	菜種油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	ｶﾚｰ粉　塩　ｺﾝｿﾒ ｳｲﾝ　こしょう		白羽小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのバーベキューソースがけ	砂糖	菜種油	鶏肉			にんにく　しょうが 玉ねぎ　りんご レモン果汁	塩　こしょう ｳｲﾝ　しょうゆ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ	○	
		たまごスープ	でん粉		豆腐　卵		ほうれん草	玉ねぎ　えのきたけ	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう		幼 506 20.2 小 633 24.9 中 768 29.9
水		さつまいものバターいため	さつま芋	バター					塩　こしょう		
26		ごはん	米								第一小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	ししゃも			根深ねぎ　しょうが	しょうゆ　酢 唐辛子		
		しずおかおでん	じゃが芋		黒はんぺん ちくわ	昆布		大根 こんにゃく	しょうゆ　みりん 塩　和風だし　酒		幼 457 15.3 小 591 20.7 中 715 24.5
木		ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
27	フランスの料理	マーガリンいりコッペパン	小麦粉　砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳			塩		第一小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ミートボールのトマトソースがけ	パン粉　砂糖	ごま	鶏肉　卵 大豆	乳		玉ねぎ　りんご	しょうゆ　塩　香辛料 ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　ﾜｲﾝ	○	
		ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参　小松菜	玉ねぎ　大根	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう ｳｲﾝ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ		
金		マカロニサラダ	マカロニ（小麦）	オリーブ油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ				キャベツ とうもろこし レモン果汁	塩　こしょう		幼 457 15.5 小 637 20.8 中 820 26.3
30		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		レバーのちゅうかあげ	でん粉　砂糖	米油　ごま油	豚肉　豚レバー		葉ねぎ	にんにく　しょうが	しょうゆ　酒　ｿｰｽ		
		ちゅうかコーンスープ	でん粉		卵　豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ　中華だし ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　塩 こしょう		幼 507 20.3 小 647 26.2 中 791 32.1
月		もやしのナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ　酢　塩		

幼1本
小2本
中2本

幼1個
小2個
中2個

※材料の都合により、献立が変更することがあります。
※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。
※加工品の右隣の（　）には、アレルギー対応を実施している特定原材料・特定原材料に準ずるもの29品目を記載しています。
※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

令和8年度　御前崎市学校給食センターだより

スクールランチ　11月



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

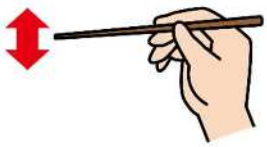


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

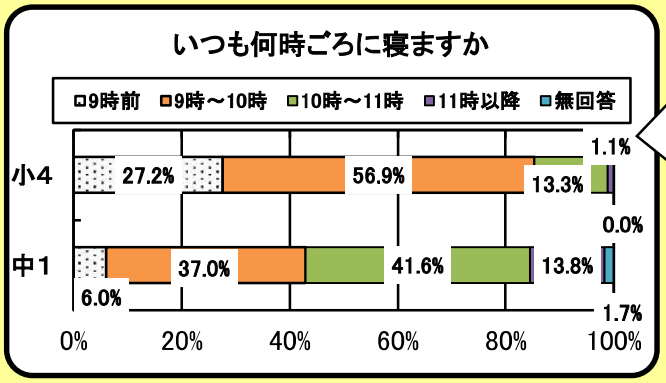


はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。

毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

小笠の食生活を考えよう

～ 11 月「よい睡眠のために食生活を見直そう」～



小笠地区学校保健会　令和８年度食生活アンケート結果より

（対象：小４・中１　児童生徒 2,982 名回答）

私たちの脳は眠っている間に、勉強したことを整理したり、記憶したりしています。体も大きく成長します。「セロトニン」は、乳製品や大豆製品、卵に多く含まれ、朝、食べることで、夜「メラトニン」という睡眠ホルモンに変わります。これらの食品を朝食に取り入れられるといいですね。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

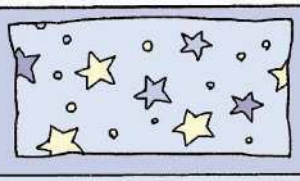
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

自分でコントロールしよう

体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく１日３食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。





睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。