

2025年

11月 給食だより



秋も深まり、山の木々も美しく色づいてきました。

秋は多くの作物が収穫の時期を迎え、お米をはじめ、野菜や果物、魚など、一段とおいしさが増します。朝晩の冷え込む日も多くなり、少しずつ冬の足音が近づいてきているようです。旬の食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

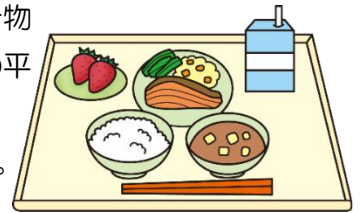
11月の給食目標

日本型食生活の良さを知ろう

日本型食生活とは？

日本型食生活とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使用した主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事のことをいいます。栄養素のバランスに優れており、日本人の平均寿命が長い理由のひとつに、この日本型食生活があるといわれています。

ごはん食は、様々な食材や味つけ(和・洋・中など)とも相性がよいのが特徴です。給食もごはんを中心とした日本型食生活が献立の基本になっています。



「こまごは(わ)やさしい」食材で健康的な生活を！



「こ・ま・ご・は・や・さ・し・い」は、日本型食生活に欠かせない食材の頭文字を語呂合わせしたものです。これらの食材を食事に取り入れることで、ビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷりとることができます。



こ (ごはん) 	ま め(豆類) 	こ ま(種実類) 	は わかめ(海藻)
や さい(野菜) 	さ かな(魚類) 	し いたけ(きのこ類) 	い も(いも類)

11月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 《文化の日》 	4 <div>ごはん⇒親子煮⇒おあげの順に盛り付けてください。</div> <div>牛乳</div> <div>ゆかりドレッシングサラダ</div> <div>おあげののった親子丼(卵入り) ごはん</div> <div>744 kcal・33.3g・2.0g</div> <div>へるっ塩メニュー</div>	5 <div>牛乳</div> <div>かぶの即席漬け</div> <div>さめフライのごまケチャップかけ</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>大根のみそ汁</div> <div>829 kcal・31.1g・2.5g</div>	6 <div>牛乳</div> <div>もやしときゅうりのナムル</div> <div>中華豆腐スープ</div> <div>プルコギ丼(ごはん)</div> <div>798 kcal・31.4g・2.7g</div>	7 <div>牛乳</div> <div>納豆</div> <div>わかめのさっぱりあえ</div> <div>ごはん</div> <div>カレー風味肉じゃが</div> <div>786 kcal・30.3g・2.1g</div>
10 <div>牛乳</div> <div>ミニきなこと揚げパン(乳入り)</div> <div>茎わかめともやしのサラダ</div> <div>和風汁</div> <div>ゆでうどん</div> <div>792 kcal・29.3g・3.4g</div>	11 <div>牛乳</div> <div>切干大根煮</div> <div>豆腐入り松風焼き(卵・ごま入り)</div> <div>ごはん</div> <div>沢煮椀</div> <div>800 kcal・33.2g・2.5g</div>	12 <div>牛乳</div> <div>チンジャオロース(オイスターソース入り)</div> <div>厚揚げのチリソースかけ</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>ワンタンスープ</div> <div>832 kcal・29.7g・2.4g</div>	13 <div>牛乳</div> <div>野菜ソテー</div> <div>鶏肉のバーベキューソース</div> <div>ごはん</div> <div>クリームシチュー(乳入り)</div> <div>852 kcal・38.8g・2.6g</div>	14 <div>牛乳</div> <div>小松菜のおひたし</div> <div>鮭のもみじ焼き</div> <div>さつまいもごはん</div> <div>きのこのみそけんちん汁</div> <div>780 kcal・31.0g・3.0g</div>
17 <div>牛乳</div> <div>チャブチェ</div> <div>焼きぎょうざ</div> <div>ごはん</div> <div>厚揚げと大根のオイスターソース煮(うずら卵入)</div> <div>854 kcal・30.8g・2.3g</div>	18 <div>牛乳</div> <div>しょうゆフレンチ</div> <div>さくさくチキン</div> <div>ごはん</div> <div>ミネストローネ</div> <div>802 kcal・31.9g・2.5g</div>	19 <div>牛乳</div> <div>風味漬け(ごま入り)</div> <div>めばるの菊花あんかけ</div> <div>ごはん</div> <div>白菜のみそ汁</div> <div>768 kcal・30.4g・2.6g</div>	20 <div>牛乳</div> <div>ひじきのマリネ</div> <div>ヨーグルトあえ(バナナ・ヨーグルト入)</div> <div>さつまいもときのこのカレー(ごはん)</div> <div>891 kcal・23.8g・2.7g</div>	21 <div>牛乳</div> <div>打ち豆入りポテトサラダ</div> <div>車麩フライポッポロ漬けソース(ごま入り)</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>ずいきのみそ汁</div> <div>822 kcal・26.4g・2.4g</div>
24 《振替休日》 	25 <div>牛乳</div> <div>れんこん金平</div> <div>さばの甘辛焼き</div> <div>ごはん</div> <div>もずくのみそ汁</div> <div>847 kcal・31.9g・2.5g</div> <div>和食の日献立</div>	26 <div>牛乳</div> <div>春雨サラダ</div> <div>鶏肉の唐揚げ</div> <div>コシヒカリごはん</div> <div>豚汁</div> <div>952 kcal・33.8g・2.2g</div> <div>南中リクエスト給食</div>	27 <div>牛乳</div> <div>みかん</div> <div>ごはんを具に乗せた後にマヨネーズをかけて食べてください。</div> <div>マヨネーズ</div> <div>秋野菜のオニオンスープ</div> <div>シシリアンライス(卵入り) ごはん</div> <div>872 kcal・29.5g・2.6g</div>	28 <div>牛乳</div> <div>ウィンナーとチーズの包み揚げ(乳・卵入り)</div> <div>キャベツのさっぱりサラダ</div> <div>ごはん</div> <div>わかめスープ</div> <div>ふりかけ</div> <div>802 kcal・25.4g・2.9g</div>

* 11月24日は「和食の日」



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を受け継いでいくことの大切さについて考える日です。「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせに由来して制定されました。旬の食材やうま味に富んだ発酵食品、ごはんを中心とした栄養バランスに優れた献立が和食の特徴になります。給食でも、できるだけ和食を取り入れるように心がけています。

都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g

学校・学年・学級の欠食予定など

11月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
4	ごはん					ごはん	
	おあげののった親子丼	油揚げ たまご 鶏肉		にんじん いんげん	玉ねぎ だけのこ こんにゃく しいたけ	さとう	油
	ゆかりドレッシングサラダ	かつお節		にんじん こまつな しそ	キャベツ だいこん	さとう	油
5	コシヒカリごはん					ごはん	
	さめフライの ごまケチャップかけ	さめ				薄力粉 パン粉 さとう	油 ごま
	かぶの即席漬け				キャベツ きゅうり かぶ		
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	だいこん		
6	ごはん					ごはん	
	プルコギ丼の具	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ エリンギ だけのこ にんにく りんご	さとう かたくり粉	油 ごま油
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	中華豆腐スープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ もやし		
7	ごはん					ごはん	
	カップ納豆	納豆					
	わかめのさっぱりあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン	はるさめ さとう	
	カレー風味肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油
10	ゆでうどん					ゆでうどん	
	和風汁	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ はくさい ねぎ		
	茎わかめともやしのサラダ	ハム	わかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ミニきなこ揚げパン	きな粉	パン（乳製品）			パン（小麦粉） さとう	油
11	ごはん					ごはん	
	豆腐入り松風焼き	鶏肉 豆腐 たまご みそ			たまねぎ	パン粉 さとう	ごま
	切り干し大根煮	鶏肉		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	油
	沢煮椀	豚肉		にんじん きぬさや	だけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
12	コシヒカリごはん					ごはん	
	厚揚げのチリソースかけ	厚揚げ			ねぎ しょうが にんにく	かたくり粉 薄力粉 さとう	油 ごま油
	チンジャオロース	豚肉		青ピーマン にんじん	にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油 オイスターソース
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワンタン	
13	ごはん					ごはん	
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			りんご しょうが にんにく レモン	はちみつ	
	野菜ソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ エリンギ とうもろこし		油
	クリームシチュー	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油 ルウ
14	さつまいもごはん					ごはん さつまいも	
	鮭のもみじ焼き	鮭		にんじん			ノンエッグマヨ ネーズ
	小松菜のおひたし			こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		
	きのこのみそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ しめじ まいたけ こんにゃく ねぎ		ごま油
17	ごはん					ごはん	
	焼きギョウザ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 さとう	油
	チャブチェ	豚肉		にんじん 青ピーマン	もやし ねぎ にんにく	はるさめ	油 ごま油
	厚揚げと大根のオイスターソース煮	厚揚げ 豚肉 うすら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん だけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう	油 オイスターソース

十
 日
 町
 学
 校
 給
 食
 セ
 ン
 タ
 ー

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
18	ごはん					ごはん	
	さくさくチキン	鶏肉				パン粉 コーンフレーク	ノンエッグマヨ ネーズ
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		油
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー	じゃがいも マカロニ	
19	ごはん					ごはん	
	めばるの菊花あんかけ	めばる		にんじん	しょうが 菊	米粉 かたくり粉 さとう	油
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん		ごま
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも	
20	ごはん					ごはん	
	さつま芋ときのこのカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく りんご	さつまいも	油 ルウ
	ひじきのマリネ	鶏肉	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン りんご バナナ		
21	コシヒカリごはん					ごはん	
	車麩フライ ぼっぼろ漬けソース	ふ みそ		しそ	だいこん きゅうり みょうが	砂糖 薄力粉 パン粉 片栗粉 さつまいも	油 ごま
	打ち豆入りポテトサラダ	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ
	ずいきのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	ずいき なめこ	さといも	
25	ごはん					ごはん	
	鯖の甘辛焼	さば			しょうが	さとう	ごま油
	れんこんきんぴら	豚肉		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま油
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	にんじん	えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
26	コシヒカリごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	クレープ	豆乳			みかん レモン	米粉 さとう	油
27	ごはん					ごはん	
	シシリアンライスの具 （肉炒め）	豚肉 大豆			玉ねぎ たけのこ にんにく	さとう かたくり粉	ごま油
	シシリアンライスの具 （野菜）	卵		赤ピーマン	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ ネーズ
	シシリアンライス （個包装マヨネーズ）						
	秋野菜のオニオンスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	だいこん 玉ねぎ はくさい		
	みかん				みかん		
28	ごはん					ごはん	
	ふりかけ		のり 昆布		抹茶 とうもろこし	米 さとう	
	ウインナーとチーズの 包み揚げ	ウインナー チーズ（卵）	チーズ（乳）			春巻きの皮 薄力粉	油
	キャベツのさっぱりサラダ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油
	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンツァイ	ねぎ		