2026年 １１月 給食だより

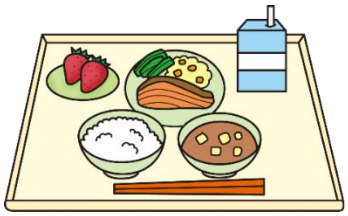
秋も深まり、山の木々も美しく色づいてきました。
秋は多くの作物が収穫の時期を迎え、お米をはじめ、野菜や果物、魚など、一段とおいしさが増します。朝晩の冷え込む日も多くなり、少しずつ冬の足音が近づいてきているようです。旬の食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

１１月の給食目標

日本型食生活の良さを知ろう

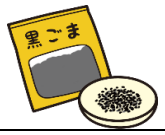
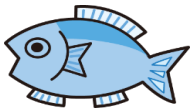
日本型食生活とは？

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)	ご 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)

キラっと新潟米☆ 地場もん献立

新潟県内の子供たちが地域への愛着を高め、新潟県の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的に、「新潟県教育月間」である１１月を「米飯給食、地場産給食推進月間」として、県内の給食実施校で一斉にお米と地場産物を入れたみそ汁を「キラっと新潟米☆地場もん献立」として提供します。十日町市内では、この取り組みの一環として「とおかまちメニュー」を実施します。

１１月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 じゃが金平 油揚げの煮付け ごはん タンタンスープ（ごま） 牛乳 769 kcal・ 31.5g ・ 2.4g	**3** 《文化の日》 	**4** 風味漬け チキンみそカツ コシヒカリごはん 大根のみそ汁 牛乳 752 kcal・ 33.9g ・ 2.8g	**5** 水菜とツナのサラダ ポテたまスープ ひじきそぼろ丼（卵入り） ごはん 牛乳 779 kcal・ 31.7g ・ 2.4g	**6** チンジャオロース 厚揚げのチリソースかけ ごはん ワンタンスープ 牛乳 806 kcal・ 30.9g ・ 2.3g へるっ塩メニュー
9 小松菜のごまびたし 手作り肉まん ゆでうどん 豚キムチちゃんこ汁 牛乳 785 kcal・ 34.3g ・ 3.5g 南中全欠	**10** フレンチサラダ ハンバーグデミグラスソース ごはん ABCスープ 牛乳 800 kcal・ 29.9g ・ 2.5g 十日町中全欠	**11** のり酢あえ・ツナ 豆みそ コシヒカリごはん おでん・ちくわ・さつま揚げ・うずら卵 牛乳 766 kcal・ 31.9g ・ 2.7g	**12** みかん ごはんに具を乗せた後にマヨネーズをかけて食べてください。 ノンエッグマヨネーズ 秋野菜のオニオンスープ シシリアンライス（卵入り） 牛乳 830 kcal・ 29.5g ・ 2.6g	**13** かぶのかおりあえ あぶらかれいのピリ辛ソース さつまいもごはん 玉ねぎのみそ汁 牛乳 758 kcal・ 27.2g ・ 3.0g
16 小松菜のおひたし カップ納豆 ごはん 車ふの卵とじ 牛乳 747 kcal・ 34.7g ・ 2.0g	**17** キャベツのさっぱりサラダ ウインナーとチーズの包み揚げ（卵、乳） ごはん ふりかけ 豆腐とえのきのスープ 牛乳 787 kcal・ 29.3g ・ 2.7g	**18** しょうゆフレンチ チキンのコーンフレーク焼き コシヒカリごはん ミネストローネ 牛乳 798 kcal・ 34.5g ・ 2.8g	**19** さつま芋のマヨサラダ ホキの大根おろしソース ごはん 白菜のみそ汁 牛乳 817 kcal・ 31.3g ・ 2.5g	**20** ココアもっちー 野菜とお豆のナムル 白菜のうま煮丼（ごはん） 牛乳 832 kcal・ 28.8g ・ 2.3g
23 《勤労感謝の日》 	**24** 茎わかめの金平（さつま揚げ） 豆腐入り松風焼き（ごま） ごはん えのきのみそ汁 牛乳 746 kcal・ 31.3g ・ 2.8g 和食の日献立	**25** ひじきのマリネ ヨーグルトあえ・パイン・バナナ・ヨーグルト ポークカレー（コシヒカリごはん） 牛乳 826 kcal・ 24.7g ・ 2.7g	**26** ゆかりドレッシングサラダ 鮭とさつま芋のねぎがらめ コシヒカリごはん 十日町野菜の甘酒豚汁 牛乳 819 kcal・ 30.5g ・ 2.4g キラッと新潟米☆地場もん献立	**27** 海藻サラダ オムレツケチャップソース（卵） ごはん ふりかけ マカロニクリームシチュー（乳） 牛乳 779 kcal・ 28.0g ・ 3.5g
30 いちごタルト（乳、卵） 春雨サラダ 鶏肉の唐揚げ ごはん 豚汁 牛乳 954 kcal・ 34.6g ・ 2.5g 南中リクエスト	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。

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
2	ごはん					ごはん	
	油揚げの煮つけ	油揚げ				さとう	
	じゃがきんぴら	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	ごま油
	タンタンスープ	豆腐　豚肉　みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　しょうが　にんにく		ごま油　ごま
4	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンみそカツ	鶏肉　みそ				薄力粉　パン粉	油
	風味漬け			にんじん	キャベツ　きゅうり　たくあん		
	大根のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　えのきたけ　ねぎ		
5	ごはん					ごはん	
	ひじきそぼろ丼の具	豚肉　鶏肉　大豆 卵	ひじき		枝豆　しょうが	さとう	油
	水菜とツナのサラダ	ツナ		にんじん	水菜　キャベツ　レモン	さとう	オリーブ油
	ポテたまスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ	
6	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
	チンジャオロースー	豚肉		青ピーマン にんじん	にんにく　しょうが　たけのこ 玉ねぎ	さとう かたくり粉	油　ｵｲｽﾀｿｰｽ ごま油
	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	
9	ゆでうどん					ゆでうどん	
	豚キムチちゃんこ汁	豚肉　油揚げ　みそ		にんじん　にら	白菜キムチ　玉ねぎ　はくさい えのきたけ　しらたき		ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ごま油
	手作り肉まん	豚肉			たけのこ　しいたけ　ねぎ　しょうが	薄力粉　さとう かたくり粉	ごま油
	小松菜のごまびたし			こまつな	もやし　きゅうり　とうもろこし	さとう	ごま
10	ごはん					ごはん	
	ハンバーグ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	豚肉			たまねぎ	パン粉　さとう	
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	油
	ABCスープ	ベーコン		にんじん いんげん	玉ねぎ　とうもろこし	マカロニ	
11	コシヒカリごはん					ごはん	
	豆みそ	大豆　みそ				かたくり粉 さとう	油
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし　キャベツ	さとう	
	おでん	がんもどき　ちくわ　さつま揚げ　うずら卵		にんじん	だいこん　こんにゃく	さといも	
12	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		
	シシリアンライス（ノンエッグマヨネーズ）						ノンエッグマヨネーズ
	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		
13	さつまいもごはん					ごはん さつまいも	
	アプラカレイのピリ辛ソース		アプラカレイ		しょうが	かたくり粉 さとう	油　ごま油
	かぶのかおりあえ			青しそ	キャベツ　きゅうり　かぶ		
	玉ねぎのみそ汁	豆腐　みそ		こまつな	玉ねぎ　だいこん　えのきたけ	じゃがいも	
16	ごはん					ごはん	
	カップ納豆	納豆					
	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		
	車麸の卵とじ	車ふ　鶏肉　たまご		にんじん いんげん	玉ねぎ　たけのこ　しいたけ しらたき	じゃがいも さとう	油

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
17	ごはん					ごはん	
	ふりかけ		昆布　のり		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	ハム		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり	さとう	オリーブ油
	豆腐とえのきのスープ	豆腐　鶏肉		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ　えのきたけ		
18	コシヒカリごはん					ごはん	
	チキンのコーンフレーク焼き	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	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ　セロリー　だいこん	じゃがいも マカロニ　さとう	
19	ごはん					ごはん	
	ホキの大根おろしソースかけ	ホキ			だいこん　レモン	かたくり粉	油
	さつまいものマヨサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ
	白菜のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	はくさい　だいこん　ねぎ		
20	ごはん					ごはん	
	白菜のうま煮丼	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ　たけのこ　はくさい しらたき　しいたけ	さとう かたくり粉	油
	野菜とお豆のナムル	大豆		にんじん	キャベツ　もやし　とうもろこし	さとう	ごま油
	ココアもっちー	豆乳				米粉　さとう	ココア
24	ごはん					ごはん	
	豆腐入り松風焼き	鶏肉　豚肉　豆腐 みそ			たまねぎ	パン粉　さとう	ごま
	茎わかめの金平	さつま揚げ	わかめ	にんじん いんげん	ごぼう　こんにゃく	さとう	ごま油
	えのきのみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ　ブラウンえのきたけ だいこん　玉ねぎ	じゃがいも	
25	コシヒカリごはん					ごはん	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ　しょうが　にんにく　りんご	じゃがいも	油　ルウ
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき		だいこん　きゅうり　とうもろこし	さとう	油
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん　パイン　黄桃　りんご バナナ		
26	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭とさつま芋の葱がらめ	鮭			ねぎ	さつまいも さとう	油　ごま油
	ゆかりドレッシングサラダ	かつお節		にんじん 小松菜　赤しそ	キャベツ　だいこん	さとう	油
	十日町野菜の甘酒豚汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　はくさい　なめこ　ねぎ		
27	ごはん					ごはん	
	ふりかけ	かつおぶし	のり		緑茶	さとう	
	オムレツケチャップソース	たまご				さとう	油
	海藻サラダ	ハム	ﾜｶﾒ　白杉のり 赤つのまた	にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	ごま油
	マカロニクリームシチュー	鶏肉	チーズ　牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ　ぶなしめじ	じゃがいも マカロニ	油　ルウ
30	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	春雨　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	
	いちごタルト	たまご	乳製品		いちご	薄力粉　さとう	マーガリン