小学校11月こんだて表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

令和８年度

	月	火	水	木	金
こんだて名	**2日** エネルギー 693Kcal たん白質 28.2g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.0g ごはん ぶたにくのしょうがいため もやしのカレーマヨサラダ とうふのみそしる	**3日** エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g 文化の日	**4日** エネルギー 629Kcal たん白質 42.0g 脂質 21.1g 食塩相当量 5.0g しょうゆラーメン あげぎょうざ ミネラルサラダ	**5日** エネルギー 675Kcal たん白質 24.3g 脂質 20.7g 食塩相当量 1.8g ごはん いためなっとう カレーコロッケ はくさいスープ	**6日** エネルギー 655Kcal たん白質 23.7g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.7g ごはん とりにくのしおこうじやき きんぴらごぼう もずくのみそしる
きいろ	ごはん さとう こめあぶら エッグケア		ラーメン ラード こめあぶら	ごはん こめあぶら さとう コロッケ	ごはん しおこうじ さとう こめあぶら ごま あぶら ごま じゃがいも
あか	ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳		ぶたにく ぎょうざ ひじきのかいそうミックス とりにく 牛乳	ぶたにく なっとう ベーコン 牛乳	とりにく もずく みそ 牛乳
みどり	ピーマン あかピーマン しょうが たまねぎ もやし にんじん きゅうり ながねぎ		にら にんじん もやし ながねぎ たけのこ にんにく あかピーマン えだまめ コーン	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ほししいたけ	にんじん ごぼう れんこん だいこん ながねぎ
こんだて名	**9日** エネルギー 697Kcal たん白質 22.3g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.4g げんまいごはん チキンカレー ハムのマリネ ヨーグルト	**10日** エネルギー 671Kcal たん白質 24.1g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.0g ごはん てりやきハンバーグ カラフルサラダ あぶらあげのみそしる	**11日** エネルギー 579Kcal たん白質 23.7g 脂質 27.6g 食塩相当量 3.7g ロールパン しろみさかなのこうそうフライ キャロットサラダ ポトフ	**12日** エネルギー 642Kcal たん白質 25.5g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.3g ごはん ぶたにくとごぼうのごまみそに はくさいのかふうあえ じゃがいものみそしる	**13日** エネルギー 669Kcal たん白質 22.3g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.6g ごはん マーボーどうふ ツナポテトサラダ にらとたけのこのスープ
きいろ	ごはん かなうげんまい じゃがいも こめあぶら さとう オリーブオイル	ごはん じゃがいも	バターロール こめあぶら エッグケア さとう じゃがいも こめあぶら	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも エッグケア
あか	とりにく チーズ ハム ヨーグルト 牛乳	ハンバーグ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	バジルかおるしろみさかなフライ ツナ ウインナー 牛乳	ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ ツナ いとかまぼこ 牛乳
みどり	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ レモン	にんじん かぼちゃ ブロッコリー ながねぎ	にんじん たまねぎ パセリ セロリ キャベツ	ごぼう ピーマン にんじん はくさい きゅうり しょうが ながねぎ	ながねぎ にんにく ほししいたけ にんじん きゅうり にら たけのこ
こんだて名	**16日** エネルギー 669Kcal たん白質 23.7g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.7g ごはん とうふのそぼろあんづつみ かみかみサラダ たまねぎのみそしる	**17日** エネルギー 654Kcal たん白質 27.0g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.1g ごはん さばのみそだれやき にくじゃが けんちんじる	**18日** エネルギー 698Kcal たん白質 26.5g 脂質 20.5g 食塩相当量 4.4g スパゲティナポリタン チキンナゲット りんご	**19日** エネルギー 633Kcal たん白質 25.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.7g ごはん とりにくのてりやき ハリハリづけ おでん	**20日** エネルギー 650Kcal たん白質 23.4g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.9g わかめごはん ほっけさいきょうフライ だいこんサラダ いももちじる
きいろ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	スパゲティ バター さとう オリーブオイル こむぎ こめあぶら	ごはん さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	ごはん こめあぶら さとう おじゃがもち ボール
あか	とうふのそぼろあんづつみ さきいか あぶらあげ みそ 牛乳	さば みそ ぶたにく とうふ 牛乳	ベーコン チーズ チキンナゲット 牛乳	とりにく ちくわ さつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ 牛乳	わかめ まホッケさいきょうフライ いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ 牛乳
みどり	ごぼう にんじん きゅうり レタス たまねぎ	にんじん だいこん ぶなしめじ ごぼう ながねぎ	たまねぎ ピーマン りんご	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん ふき	だいこん きゅうり にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ
こんだて名	**23日** エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g 勤労感謝の日	**24日** エネルギー 693Kcal たん白質 20.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.5g ごはん チーズいりちくわのいそべあげ きゅうりのかふうづけ ぐだくさんみそしる	**25日** エネルギー 632Kcal たん白質 26.4g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.6g しょくぱん ミートボール ごぼうサラダ ホワイトシチュー	**26日** エネルギー 631Kcal たん白質 27.4g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.4g ごはん おやこに ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	**27日** エネルギー 713Kcal たん白質 21.1g 脂質 21.7g 食塩相当量 2.4g シーフードカレー コールスローサラダ ホワイトミニー
きいろ		ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも つきこんにゃく バター	しょくぱんパン エッグケア さとう ごま じゃがいも こめあぶら バター こむぎ	ごはん さとう かたくりこ ごま	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう ホワイトミニー
あか		ちくわチーズのいそべあげ みそ 牛乳	にくだんご ちくわ とりにく 牛乳 だっしふんにゅう	とりにく たまご ちくわ わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	むきえび かのこいか ベビーほたて あさり 牛乳
みどり		にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう コーン ながねぎ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ たけのこ ほうれんそう もやし だいこん ながねぎ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン
こんだて名	**30日** エネルギー 719Kcal たん白質 22.7g 脂質 22.3g 食塩相当量 1.9g ごはん キャベツメンチカツ コーンソテー すいぎょうざスープ	こんげつのめあて 感謝して食べよう マナーを守ろう！	**日** エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	**日** エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	**日** エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
きいろ	ごはん こめあぶら バター				
あか	キャベツメンチ ウインナー すいぎょうざ 牛乳				
みどり	コーン たまねぎ ピーマン にんじん だいこん チンゲンさい				

ことしもおいしい
おこめができました！！

＊しんまいにきりかわるまで、もうしばらくお待ちください。

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

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？

中学校11月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和８年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
献立名	2日 エネルギー 880Kcal たん白質 35.2g 脂質 28.8g 食塩相当量 2.8g ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしのカレーマヨサラダ とうふのみそ汁	3日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g 文化の日	4日 エネルギー 804Kcal たん白質 54.1g 脂質 25.0g 食塩相当量 6.6g しょうゆラーメン 揚げぎょうざ ミネラルサラダ	5日 エネルギー 822Kcal たん白質 29.1g 脂質 23.3g 食塩相当量 2.2g ご飯 炒め納豆 カレーコロッケ はくさいスープ	6日 エネルギー 809Kcal たん白質 27.4g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.7g ご飯 とりにくの塩麹焼き きんぴらごぼう もずくのみそ汁
黄	ご飯 砂糖 こめ油 エッグケア		ラーメン ラード こめ油	ご飯 こめ油 砂糖 コロッケ	ご飯 塩麹 砂糖 こめ油 ごま油 ごま じゃがいも
赤	豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳		豚肉 ぎょうざ ひじきの海藻ミックス とりにく 牛乳	豚肉 納豆 ベーコン 牛乳	鶏肉 もずく みそ 牛乳
緑	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり 長ねぎ		にら 人参 もやし 長ねぎ たけのこ にんにく 赤ピーマン 枝豆 コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 干し椎茸	人参 ごぼう れんこん 大根 長ねぎ
献立名	9日 エネルギー 869Kcal たん白質 26.7g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.9g 玄米ご飯 チキンカレー ハムのマリネ ヨーグルト	10日 エネルギー 820Kcal たん白質 28.0g 脂質 23.7 食塩相当量 2.5g ご飯 てりやきハンバーグ カラフルサラダ あぶらあげのみそ汁	11日 エネルギー 819Kcal たん白質 31.6g 脂質 36.5g 食塩相当量 5.3g ロールパン 白身魚の香草フライ キャロットサラダ ポトフ	12日 エネルギー 812Kcal たん白質 31.2g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.9g ご飯 豚肉とごぼうのごま味噌煮 白菜の華風和え じゃがいものみそ汁	13日 エネルギー 851Kcal たん白質 27.1g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.4g ご飯 マーボー豆腐 ツナポテトサラダ にらとたけのこのスープ
黄	ご飯 かなう玄米 じゃがいも こめ油 砂糖 オリーブオイル	ご飯 じゃがいも	バターロール こめ油 エッグケア 砂糖 じゃがいも こめ油	ご飯 こんにゃく 砂糖 こめ油 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも エッグケア
赤	鶏肉 チーズ ハム ヨーグルト 牛乳	ハンバーグ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	バジル香る白身魚フライ ツナ ウインナー 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	豚肉 豆腐 テンメンジャン みそ ツナ 糸かまぼこ 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ レモン	人参 かぼちゃ ブロッコリー 長ねぎ	人参 玉ねぎ パセリ セロリ キャベツ	ごぼう ピーマン 人参 白菜 きゅうり 生姜 長ねぎ	長ねぎ にんにく 干し椎茸 人参 きゅうり にら たけのこ
献立名	16日 エネルギー 813Kcal たん白質 27.8g 脂質 22.3g 食塩相当量 3.2g ご飯 豆腐のそぼろあん包み かみかみサラダ 玉ねぎのみそ汁	17日 エネルギー 825Kcal たん白質 32.9g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.6g ご飯 さばの味噌だれ焼き 肉じゃが けんちん汁	18日 エネルギー 880Kcal たん白質 34.2g 脂質 25.0g 食塩相当量 5.8g スパゲティナポリタン チキンナゲット りんご	19日 エネルギー 801Kcal たん白質 31.0g 脂質 23.0g 食塩相当量 3.3g ご飯 鶏肉の照り焼き ハリハリ漬け おでん	20日 エネルギー 814Kcal たん白質 28.6g 脂質 21.4g 食塩相当量 3.8g わかめごはん ほっけ西京フライ 大根サラダ いももち汁
黄	ご飯 片栗粉 こめ油 砂糖 ごま油 ごま	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	スパゲティ バター 砂糖 オリーブオイル 薄力粉 こめ油	ご飯 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	ご飯 こめ油 砂糖 おじゃがもちボール
赤	豆腐のそぼろあん包み さきいか 油揚げ みそ 牛乳	さば みそ 豚肉 豆腐 牛乳	ベーコン チーズ チキンナゲット 牛乳	鶏肉 ちくわ さつま揚げ うずら卵 がんもどき 昆布 牛乳	わかめ 真ホッケ西京フライ 糸かまぼこ 豚肉 油揚げ 牛乳
緑	ごぼう 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ	人参 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	玉ねぎ ピーマン りんご	切り干し大根 きゅうり 人参 大根 ふき	大根 きゅうり 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ
献立名	23日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g 勤労感謝の日	24日 エネルギー 827Kcal たん白質 22.7g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.9g ご飯 チーズ入りちくわの磯部揚げ きゅうりの華風漬 具だくさんみそ汁	25日 エネルギー 896Kcal たん白質 36.4g 脂質 33.2g 食塩相当量 4.3g 食ぱん ミートボール ごぼうサラダ ホワイトシチュー	26日 エネルギー 801Kcal たん白質 33.7g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.3g ご飯 親子煮 ほうれんそうのごま和え 大根のみそ汁	27日 エネルギー 892Kcal たん白質 25.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.3g シーフードカレー コールスローサラダ ホワイトミニー
黄		ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも つきこんにゃく バター	食ぱん エッグケア 砂糖 ごま じゃがいも こめ油 バター 薄力粉	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま	ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 ホワイトミニー
赤		ちくわチーズの磯部揚げ みそ 牛乳	肉だんご ちくわ 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	鶏肉 たまご ちくわ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	むきえび かのこいか ベビーほたて あさり 牛乳
緑		人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう コーン 長ねぎ	ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ	人参 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 たけのこ ほうれん草 もやし 大根 長ねぎ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン
献立名	30日 エネルギー 872Kcal たん白質 26.5g 脂質 24.0g 食塩相当量 2.3g ご飯 キャベツメンチカツ コーンソテー 水ぎょうざスープ	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g 	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g ことしもおいしい お米ができました！！ ＊新米に切り替わるまでもうしばらく お待ちください。	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
黄	ご飯 こめ油 バター				
赤	キャベツメンチ ウインナー 水ぎょうざ 牛乳				
緑	コーン 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 チンゲン菜				

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

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？