

11月 学校給食献立表								
日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校	中学校	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく	たんぱく	
2 (月)	韓国風丼	ぶた肉	玉ねぎ ねぎ 人参 ししいたけ だけのこえのきだけ にんにく しょうが	精白米 強化米 なたね油 三温糖 ごま油	酒 醤油 みりん みそ コンソメ トウバンジャン パプリカ	776	942	
	揚げいも	牛乳		じゃがいも なたね油 ホットケーキミックス (小麦)	塩	30.6	36.2	
	たたききゅうり		きゅうり	白ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢 塩			
4 (水)	ごはん			精白米 強化米		671	815	
	かぼさつ汁	ぶた肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	かぼちゃ 人参 ねぎ ぶなしめじ	さつまいも	みそ かつお節	33.2	39.4	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮(さば・大豆)						
	筑前煮	とり肉 高野豆腐(大豆)	さやいんげん さといも ごぼう 人参 たけの子 椎茸足切	こんにやく 三温糖 オリーブ油	薄口醤油(大豆・小麦) 酒 かつおだし(かつお・昆布)			
5 (木)	ナン	カ(小麦)				623	757	
	スープカレー	とり肉	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ しょうが	じゃがいも なたね油	コンソメ カレー粉 醤油 カレールウ(小麦・豚・鶏・大豆・りんご) チキンガラスープ	35.0	41.3	
	チキンカツ	とり肉 卵 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油	塩 こしょう			
	枝豆サラダ		もやし 人参 枝豆(大豆)	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢 塩			
6 (金)	わかめごはん	わかめご飯の素		精白米 強化米		690	836	
	どさんこ汁	とり肉 豆腐(大豆)	人参 ホールコーン ねぎ	じゃがいも バター(乳)	みそ かつお節	24.8	30.2	
	鮭メンチカツ	鮭メンチカツ(小麦・乳・鮭・大豆・豚)		なたね油				
	春雨サラダ	ホーカム(豚)	きゅうり	緑豆はるさめ マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう			
9 (月)	ごはん			精白米 強化米		672	878	
	もやしのみそ汁	油揚げ(大豆)	もやし ねぎ		かつお節 みそ 昆布	30.0	38.4	
	豚肉のスタミナ揚げ	ぶた肉	枝豆(大豆) 人参 にんにく	でん粉 なたね油 白ごま 三温糖	塩 こしょう 酒 醤油 みりん 唐辛子			
	わかめ酢	糸かまぼこ(魚肉・かつお・昆布) わかめ	きゅうり	緑豆はるさめ 白ごま 三温糖	りんご酢(りんご) レモン果汁 塩			
10 (火)	醤油ラーメン	ぶた肉 つと(小麦・魚肉)	玉ねぎ ねぎ もやし 人参 白菜 しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	こしょう 醤油 トマトソース 豚骨 かつお節 昆布 酒	625	800	
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・卵・大豆)				30.3	38.8	
	焼きぎょうざ(小2・中3)	焼きぎょうざ(豚・大豆・小麦)						
	バンバンジーサラダ	とり肉	キャベツ もやし	白すりごま 三温糖 ごま油	醤油 みそ 酢 トウバンジャン			
11 (水)	ごはん 寄贈米 使用白			精白米 強化米		570	712	
	豆腐となめこのみそ汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	なめこ 大根 ねぎ		みそ かつお節	30.6	35.6	
	鮭の塩焼き	鮭			塩			
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 ちくわ(魚肉・魚介エキス)	人参 ししいたけ しょうが	じゃがいも 三温糖 なたね油	醤油 みりん カツオエキス			
12 (木)	クロワッサン	クロワッサン(小麦・乳・卵・大豆)				600	846	
	コーンポタージュ	牛乳 生クリーム(乳)	パセリ ホールコーン クリームコーン	バター(乳) 小麦粉	コンソメ こしょう 塩 ポタージュ(小麦・乳・鶏・豚・ほたてエキス)	25.0	31.7	
	マーマレードチキン	とり肉		マーマレード(オレンジ・夏みかん)	塩 こしょう 醤油 白ワイン			
	さつまいものサラダ	ホーカム(豚)	きゅうり	さつまいも マヨネーズ(大豆)	こしょう			
13 (金)	ごはん			精白米 強化米		670	822	
	かぼちゃだんご汁	とり肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう ねぎ	かぼちゃもち	かつお節 薄口醤油(大豆・小麦)	25.4	30.7	
	根菜つくね	根菜入り平つくね(鶏・豚・大豆・かつおエキス)						
	大根べっこう煮	ぶた肉	大根 人参 さやいんげん しょうが	オリーブ油 三温糖	酒 みりん 醤油 かつおだし(かつお・昆布)			
11月 平均栄養価			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
			月平均/目標値					
		小	661Kcal/650Kcal	27.7g/21~32.5g	23.8g/14.4~21.7g	2.7g/2.0g		
		中	829Kcal/830Kcal	33.8g/27~41.5g	28.5g/18.4~27.7g	3.5g/2.5g		

※塩分にはラーメンやうどんの汁の分も含みます。

※たんぱく質は、摂取 エネルギー全体の13～20％。 ※脂質は、摂取エネルギー全体の20～30％。

給食目標 バランスよく食べよう！							
今月は和食献立が多くあります。ご飯・汁物・おかずをバランスよく食べよう。							
日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学校 エネルギー	中学校 エネルギー
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと		たんぱく 蛋白	たんぱく 蛋白
16 (月)	ごはん			精白米 強化米		664	799
	豚汁	ぶた肉 豆腐(大豆)	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも ごま油	みそ 酒 かつお節 昆布	31.5	38.1
	いわしカレー煮	いわしカレー煮 (いわし・大豆・小麦・りんご)					
	ブロッコリーとサのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ 人参	なたね油 三温糖	醤油 酢 塩		
17 (火)	きつねうどん	とり肉 油揚げ(大豆) 高野豆腐(大豆)	人参 ほうれんそう ねぎ	うどん(小麦) 三温糖	酒 みりん 醤油 かつお節 昆布	648	806
	デニッシュパン	デニッシュパン (小麦・乳・卵・大豆)				24.3	30.5
	大根サラダ	ホーカム(豚)	ホールコーン 大根 きゅうり	白ごま ごま油 三温糖	塩 酢 醤油		
	青うめゼリー	青うめゼリー (梅)					
18 (水)	ごはん			精白米 強化米		641	814
	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ 人参 ねぎ		かつお節 みそ	27.9	35.9
	豚肉ケチャップ炒め	ぶた肉	玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく	オリーブ油 三温糖	白ワイン カレー粉 ケチャップ カサネス		
	もやしのサラダ	ホーカム(豚)	もやし きゅうり	ごま油 白ごま	醤油		
19 (木)	角食パン・レーズンクリーム	パン角食 (小麦・乳・卵・大豆) レーズンクリーム (乳・大豆・レーズン)				731	896
	白菜クリーム煮	とり肉 ホーカム(豚) 牛乳 チーズ (乳) 粉チーズ (乳)	白菜 人参 玉ねぎ ホールコーン パセリ	オリーブ油	スープの素 (鶏・豚・魚雑) 塩 こしょう ポタージュ (小麦・乳・豚・鶏・ほたて エキス)	28.7	34.0
	ハンバーグデミソースかけ	ハンバーグ(鶏・豚・大豆)		三温糖	デミソース ケチャップ カサネス		
	ペンネサラダ	糸かまぼこ (魚肉・かつお・ 昆布)	ブロッコリー 人参	ペンネマカロニ (小麦) マヨネーズ (大豆)	焼煎ごまドレッシング		
20 (金)	ごはん			精白米 強化米		664	800
	肉団子と白菜のスープ	ミートボール (豚・鶏・大豆)	白菜 ねぎ 椎茸スライス		醤油ラーメンスープ 醤油 塩ラーメンスープ 料理酒	21.9	25.7
	ちくわの磯辺揚げ (2こ)	ちくわ (魚肉・魚介エキス) あおさ		小麦粉 なたね油			
	もやしのおひたし		もやし 人参	白ごま	醤油		
ココアワッフル		ココアワッフル (小麦・乳・卵・大豆・ココア)					
24 (火)	あんかけ丼	ぶた肉 うすら卵	白菜 玉ねぎ 人参 だけのこ 枝豆(大豆) きくらげ しょうが	精白米 強化米 なたね油 三温糖 ごま油 でん粉	醤油ラーメンスープ 醤油 酒 塩	633	834
	春巻き	春巻 (豚・ゼラチン・小麦・大豆)		なたね油		21.0	26.8
	キャベツの昆布あえ	塩昆布 (小麦・大豆・ゼラチン)	キャベツ きゅうり		塩		
25 (水)	ミートボールカレー	ミートボール (鶏・豚・大豆) 牛乳 生クリーム (乳)	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター (乳) 小麦粉 なたね油	ローレル カレー粉 こしょう パプリカ チャウチネ コンソメ カサネス デミソース 醤油 ケチャップ カレールウ (小麦・豚・鶏・大豆)	750	958
	イタリアンサラダ		きゅうり ブロッコリー キャベツ		イタリアンドレッシング	21.0	26.0
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト (乳・ゼラチン) 脱脂粉乳(乳)	フルーツミックス (桃・みかん・パイナップル)				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・卵・大豆)				595	742
26 (木)	キャベツとベーコンのスープ	ホーカム(豚)	キャベツ 人参	緑豆はるさめ	コンソメ 粉チーズ バター 酒 醤油 塩 こしょう	27.0	31.7
	鶏肉パン粉焼き	とり肉 粉チーズ (乳)		生パン粉 (小麦・大豆・豚) オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン		
	ポテトサラダ	ホーカム(豚)	きゅうり 人参	じゃがいも マヨネーズ (大豆)	塩 こしょう		
27 (金)	ごはん			精白米 強化米		645	801
	みそちゃんこ汁	とり肉	白菜 もやし 大根 人参 ねぎ	ごま油	みそ みりん 酒 昆布 かつお節	28.1	33.4
	ほっけフライ	ほっけ 牛乳		小麦粉 パン粉 (小麦) なたね油	塩 こしょう 酒		
	きんぴらごぼう		ごぼう にんじん	なたね油 ごま油 三温糖 白ごま	みりん 醤油		
30 (月)	ごはん			精白米 強化米		695	858
	ポトフ	ウィンナー (豚)	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ	じゃがいも	粉チーズ バター コンソメ 塩 こしょう	22.1	27.2
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ (小麦・大豆)	なたね油				
	ハムサラダ	ホーカム(豚)	キャベツ ホールコーン	マヨネーズ (大豆)	こしょう		

※牛乳 は毎日つきます。

※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。



2026年 11月号 美唄市学校給食センター 発行

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

🍁「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほしいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

🌸「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



美唄産のじゃがいもを使用したあげいも

11月2日の給食に登場する「あげいも」には、地元・美唄の豊かな大地で育った美味しいじゃがいも（男爵）を使っています！

このじゃがいもは、9月号のおたよりでもご紹介した「みらいグリーンズ古賀農園」の古賀さんが、愛情込めて大切に育ててくださったものです。今回はなんと、給食のあげいもに一番ぴったりな「食べやすいサイズ」の小さなじゃがいもを、わざわざ選別して用意してくださいました。

ホクホクとした甘みが自慢の美唄産男爵いもを、給食センターの調理員さんたちが、みなさんに美味しく食べてもらうために心を込めて調理いたします。北海道が誇る名物グルメ「あげいも」を、地元の恵みと人の温もりと一緒に味わってみてくださいね。残さず美味しく食べてくれたらうれしいです！

お米を寄贈いただきます

美唄市の生産者有志の土屋典昭様・佐藤之宣様・伊藤貢三様・秋保光利様、4名の方より、お米（ななつぼし・ゆめぴりか）を寄贈いただきます。

このお米は、化学肥料を使わず、生ごみから作った有機堆肥だけで作ったこだわりの土壌で育んだ、安全・安心なお米です。いただいたお米は、11月11日（水）に使用いたしますので、お米本来の味を楽しんで食べてください。

生産者の皆様、この度は寄贈いただきありがとうございます。

11月の美唄産食材

米（ななつぼし・ゆめぴりか）・ほうれん草・玉ねぎ
ラーメン・うどん（はるよこい）・にんにく・ねぎ・さつま芋
じゃが芋・かぼちゃ・キャベツ・大根・白菜