令和8年度

11月分予定献立表

山北上央
岩出市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 ○ 牛乳 **ちゅうかどん** □ ごはん ☆ チンゲンサイ ○ ぶたにく ☆ しいたけ ○ うずらたまご □ ごまあぶら ○ あつあげ □ かたくりこ ☆ しょうが しょうゆ ☆ にんじん ちゅうかだし ☆ たまねぎ こしょう ☆ はくさい **だいがくいも（2こ）** □ さつまいも □ さとう しょうゆ □ かたくりこ 685kcal	**3** 文化の日	**4** ○ 牛乳 □ ごはん **じゃがもちのちゅうかスープ** ○ とりにく ☆ とうもろこし ○ ぶたにく ☆ えのきたけ □ じゃがもち ☆ ほうれんそう ☆ にんじん ちゅうかだし ☆ キャベツ さけ ☆ もやし こしょう ☆ たけのこ **とりにくのスタミナやき** ○ とりにく □ さとう ☆ にんにく しょうゆ ☆ しょうが みりん □ ごまあぶら 634kcal	**5** ○ ※ジョア □ ごはん **こんさいとつくねのさわにわん** ○ つくね ☆ みずな ○ とうふ ☆ **くろあわびたけ** ☆ ごぼう しお ☆ たまねぎ しょうゆ ☆ にんじん さけ ☆ だいこん だしパック ○ ※さばのみそに ほねごとたべられます 596kcal	**6** ○ 牛乳 **ココアあげパン** □ パン □ ミルメークココア **コシード** スペインりょうり ○ とりにく ☆ しめじ ○ ウインナー □ じゃがいも ☆ たまねぎ □ ひよこまめ ☆ にんじん □ しろいんげんまめ ☆ かぶ コンソメ ☆ いんげん こしょう **れんこんとブロッコリーのサラダ** ☆ れんこん □ さとう ☆ ブロッコリー す ☆ にんじん しょうゆ ☆ きゅうり しお □ こめあぶら 695kcal
9 さかなのほねにちゅういしましょう ○ ※ジョア（いちご） □ ごはん **あきやさいのごもくに** ○ とりにく ☆ いんげん ○ こうやどうふ ☆ しいたけ ○ あつあげ □ さといも ☆ だいこん □ さとう ☆ れんこん みりん ☆ ごぼう さけ ☆ にんじん しょうゆ **あじのかばやきふう** ○ あじ □ かたくりこ ☆ ねぎ しょうゆ ☆ しょうが さけ □ さとう みりん 655kcal	**10** ○ 牛乳 □ パン **ナスポリタン** □ スパゲッティ ☆ ピーマン ○ ベーコン □ さとう ○ ウインナー コンソメ ☆ なす ケチャップ ☆ たまねぎ トマトピューレー ☆ にんじん ウスターソース **ツナサラダ** ○ ツナ □ ごまあぶら ☆ ブロッコリー □ さとう ☆ キャベツ す ☆ だいこん しょうゆ □ ごま しお 654kcal	**11** ○ 牛乳 □ ※わかめごはん **なめことあつあげのみそしる** ○ あつあげ ☆ こまつな ☆ なめこ □ じゃがいも ☆ たまねぎ ○ みそ ☆ にんじん だしパック ☆ だいこん **うめずからあげ（2こ）** ○ とりにく しょうゆ □ かたくりこ さけ うめず 614kcal	**12** ○ 牛乳 **カレーライス** □ ごはん ☆ たまねぎ ○ ぶたにく □ じゃがいも ☆ にんじん カレールウ **きりぼしだいこんのホワイトサラダ** ○ かまぼこ □ たまごなしマヨネーズ ○ ちりめんじゃこ しょうゆ ☆ きりぼしだいこん しお ☆ はくさい こしょう ☆ きゅうり しんまいのきせつになりました 645kcal	**13** ○ 牛乳 □ パン **かぼちゃとおおむぎのスープ** ○ ベーコン ☆ ブロッコリー □ おおむぎ ☆ しめじ ☆ かぼちゃ □ じゃがいも ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん こしょう ☆ キャベツ **※ハンバーグ（りんごソース）** ○ ※ハンバーグ す ☆ りんご しょうゆ □ さとう 626kcal
16 ○ 牛乳 **ピリからにくみそどん** □ ごはん □ ごまあぶら ○ ぶたにく □ さとう ○ たまご ○ みそ ○ こうやどうふ さけ ☆ にんじん しょうゆ ☆ たまねぎ みりん ☆ しょうが トウバンジャン **ひじきとほうれんそうのサラダ** ○ ひじき ☆ とうもろこし ○ ツナ □ たまごなしマヨネーズ ☆ ほうれんそう しょうゆ ☆ もやし ○ ※こざかな（こぶくろ） 675kcal	**17** さかなのほねにちゅういしましょう ○ 牛乳 □ パン **さつまいもとはくさいのスープ** ○ とりにく ☆ にんじん □ マカロニ ☆ しめじ □ さつまいも ☆ とうもろこし ☆ はくさい コンソメ ☆ ブロッコリー こしょう ☆ たまねぎ **タラのかきソース** ○ タラ □ オリーブゆ ☆ かき □ かたくりこ ☆ トマト コンソメ ☆ にんにく しお 637kcal	**18** ○ 牛乳 **たにんどん** □ ごはん ☆ ねぎ ○ ぎゅうにく ☆ しいたけ ○ たまご □ さとう ○ あつあげ しょうゆ ☆ たまねぎ さけ ☆ にんじん みりん **じゃがいものごまずあえ** ○ ちりめんじゃこ □ さとう ☆ きゅうり す □ じゃがいも しお □ ごま ☆ みかん 725kcal	**19** ○ 牛乳 □ ごはん **ごまみそぶたじる** ○ ぶたにく ☆ えのきたけ ○ とうふ □ じゃがいも ☆ だいこん □ さといも ☆ にんじん □ ねりごま ☆ こまつな ○ みそ ☆ ごぼう だしパック ☆ こんにゃく ○ ※ぶりキャベツカツ 649kcal	**20** ○ 牛乳 □ パン **あきあじシチュー** ○ とりにく ☆ えのきたけ □ さつまいも ☆ エリンギ ☆ れんこん ☆ しめじ ☆ たまねぎ ○ ぎゅうにゅう ☆ にんじん コンソメ ☆ ブロッコリー ポタージュのもと **きしゅううめどりのバジルやき** ○ きしゅううめどり しお ☆ にんにく こしょう ☆ バジル しろワイン □ さとう 730kcal
23 勤労感謝の日	**24** ○ 牛乳 □ パン **インドに** ○ ぶたにく □ さとう ○ ひらてん ケチャップ ○ うずらたまご ちゅうのうソース □ じゃがいも しょうゆ ☆ たまねぎ カレーこ ☆ にんじん コンソメ ☆ こんにゃく しお **てっこつサラダ** ○ ひじき □ ごま ○ チーズ □ ごまドレッシング ○ ハム □ さとう ☆ きゅうり しょうゆ ☆ にんじん 621kcal	**25** ○ 牛乳 □ ごはん **いなかじる** ○ あつあげ ☆ こんにゃく □ さつまいも ☆ ごぼう ☆ だいこん ☆ ねぎ ☆ にんじん ○ みそ ☆ こまつな だしパック **※かつおフライ（うめソース）** ○ ※かつおフライ □ さとう ☆ うめぼし しょうゆ □ くろざとう みりん 664kcal	**26** ○ 牛乳 □ ごはん **とりごぼうじる** ○ とりにく ☆ しいたけ ○ あぶらあげ □ さといも ☆ ごぼう しょうゆ ☆ たまねぎ さけ ☆ にんじん しお ☆ だいこん だしパック **くじらのたつたあげ（4こ）** ○ くじらにく こしょう ☆ しょうが しょうゆ ☆ にんにく さけ □ かたくりこ みりん □ さとう 657kcal	**27** ○ ※ジョア □ パン **キャロットポタージュ** ○ ベーコン ☆ パセリ □ じゃがいも ○ ぎゅうにゅう ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん シチュールウ ○ ※スペインふうオムレツ 607kcal
30 ○ ※ジョア（ブルーベリー） **キムタクごはん** □ ごはん ☆ はくさいキムチ ○ ぶたにく ☆ つぼづけ ○ ベーコン □ かたくりこ ☆ たけのこ しょうゆ ☆ はくさい さけ ☆ ねぎ **かふうすのもの** ○ ハム □ ごまあぶら ○ たまご □ さとう ☆ きゅうり しょうゆ ☆ にんじん す □ はるさめ しお 582kcal	**11月使用予定の市内産・県内産野菜と果物** キャベツ、白菜、大根、さつま芋、きゅうり、なす、ねぎ、富有柿	岩出市の食材が使われている日は、**そうへいちゃん**のイラストをのせ、食材名を太字にしています。 さがしてみてね 給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。	**地産地消を推進** **地場産物を食べよう！** 地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。	

□・・き（ねつやちからのもとになる）　○・・あか（ち、にく、ほねをつくる）　☆・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

＊ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和8年度　　11 月分アレルギー表　　山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
2	月	中華丼　牛乳 大学芋(2個)	中華丼{豚 うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 大学芋{調味料(小麦 大豆)}
4	水	ごはん　牛乳 じゃがもちの中華スープ 鶏肉のスタミナ焼き	じゃがもちの中華スープ{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 鶏肉のスタミナ焼き{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)}
5	木	ごはん　ジョア 根菜とつくねの沢煮椀 さばのみそ煮	ジョア(乳) 根菜とつくねの沢煮椀{つくね(鶏) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} さばのみそ煮(さば 大豆)
6	金	ココア揚げパン　牛乳 コシード れんこんとブロッコリーのサラダ	ココア揚げパン(小麦 大豆) コシード{鶏 ウインナー(鶏) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} れんこんとブロッコリーのサラダ{調味料(小麦 大豆)}
9	月	ごはん　ジョア(いちご) 秋野菜の五目煮 あじのかば焼き風	ジョア(乳) 秋野菜の五目煮{鶏 高野豆腐(大豆) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)} あじのかば焼き風{調味料(小麦 大豆)}
10	火	パン　牛乳 ナスポリタン ツナサラダ	パン(小麦) ナスポリタン{スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) ウインナー(鶏) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ツナサラダ{ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}
11	水	わかめごはん　牛乳 なめこと厚揚げのみそ汁 梅酢唐揚げ(2個)	わかめごはん(無) なめこと厚揚げのみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 梅酢唐揚げ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
12	木	カレーライス　牛乳 切干し大根のホワイトサラダ	カレーライス{豚 調味料(小麦 大豆 鶏)} 切干し大根のホワイトサラダ{調味料(小麦 大豆)}
13	金	パン　牛乳 かぼちゃと大麦のスープ ハンバーグ(りんごソース)	パン(小麦) かぼちゃと大麦のスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ(りんごソース){ハンバーグ(鶏 豚 大豆) りんご 調味料(小麦 大豆)}
16	月	ピリ辛肉みそ丼　牛乳 ひじきとほうれん草のサラダ 小魚(小袋)	ピリ辛肉みそ丼{豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)} ひじきとほうれん草のサラダ{調味料(小麦 大豆)} 小魚(無)
17	火	パン　牛乳 さつま芋と白菜のスープ タラの柿ソース	パン(小麦) さつま芋と白菜のスープ{鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} タラの柿ソース{調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}
18	水	他人丼　牛乳 じゃがいものごま酢和え みかん	他人丼{牛 卵 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)} じゃがいものごま酢和え(ごま) みかん(無)
19	木	ごはん　牛乳 ごまみそ豚汁 ぶりキャベツカツ	ごまみそ豚汁{豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(大豆 さば)} ぶりキャベツカツ(小麦 大豆)
20	金	パン　牛乳 秋味シチュー 紀州うめどりのバジル焼き	パン(小麦) 秋味シチュー{鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} 紀州うめどりのバジル焼き(鶏)
24	火	パン　牛乳 インド煮 鉄骨サラダ	パン(小麦) インド煮{豚 うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 鉄骨サラダ{チーズ(乳) ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}
25	水	ごはん　牛乳 田舎汁 かつおフライ(梅ソース)	田舎汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} かつおフライ(梅ソース){かつおフライ(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆)}
26	木	ごはん　牛乳 鶏ごぼう汁 鯨の竜田揚げ(4個)	鶏ごぼう汁{鶏 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} 鯨の竜田揚げ{調味料(小麦 大豆)}
27	金	パン　ジョア キャロットポタージュ スペイン風オムレツ	パン(小麦) ジョア(乳) キャロットポタージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
30	月	キムタクごはん ジョア(ブルーベリー) 華風酢の物	キムタクごはん{豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)} ジョア(乳) 華風酢の物{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料29品目)を基本に表示しています。

えび カシューナッツ かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ
牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ ピスタチオ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

＊牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。
＊(無)・・・対象原材料29品目が食品に含まれていないことを意味します。
＊コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。
＊一部 商品名を載せています。

11月 給食だより

令和８年度 11 月
岩出市学校給食共同調理

秋も深まり、朝夕はひときわ冷え込むようになってきました。今月は旬の食材をたっぷり使い、寒さに負けない体をつくる給食をお届けします。しっかり食べて胃腸を温め、今月も元気に過ごしましょう。

11 月の献立より

「コシード」



・・・「コシード」は、お肉や野菜、豆をじっくり煮込んだスペインの伝統的な家庭料理です。日本でいう「ポトフ」によく似ています。給食では、うま味が出る鶏肉やウインナーをはじめ、かぶ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、いんげんといったたくさんの野菜を使います。さらに、栄養満点なひよこ豆と白いんげん豆も合わせて具だくさんに仕上げます。食材のおいしさが溶け込んだスープを、残さず味わってください。





「ナスポリタン」

・・・秋ナスを使ったナポリタン、「ナスポリタン」です。甘みのあるトマトソースが、ナスにしっかりとからみ、苦手な人でもおいしく食べられるスパゲッティです。

「タラの柿ソース」



・・・和歌山県は、柿の収穫量が日本一を誇る「柿の王国」です。旬の甘くておいしい「富有柿」を使った特製トマトソースを、カラッと揚げたタラに合わせます。地元の豊かな自然が育てた食材をその土地で味わう「地産地消」の給食です。地域の恵みに感謝しながら、富有柿の自然な甘みを味わってほしいと思います。

「紀州うめどりのバジル焼き」

・・・和歌山県産の「紀州うめどり」を使ったバジル焼きです。紀州うめどりは、特産の梅の成分が入ったエサを食べて育ち、ジューシーでさっぱりとした味わいが特徴です。地元で育った食材を地域で食べる「地産地消」は、新鮮で栄養も満点です。和歌山の自慢の味を、みんなで大切にいただきましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

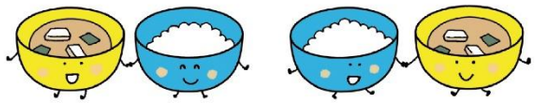
和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）



牛乳をしっかり飲んで元気な骨を作ろう！

寒くなってくると牛乳の飲み残しが増えてきます。牛乳には、骨のもととなるカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれていますので、今も将来も元気に過ごすために、しっかり飲みましょう。

1回に必要なカルシウム量

給食の牛乳で考えると・・・

小学生　3本分

中学生　4本分

になります。



※アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や野菜などでカルシウムをとりましょう。