

2026 11月 給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(＾∀＾)　☆**太字**は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

11月の目標:和食について知ろう

11月24日は「和食の日」です。日本の自然や季節を大切にしてきた和食には、すてきな特徴がたくさんあります。

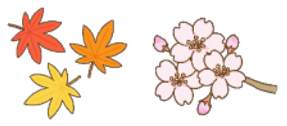
①地域の食材を生かす

地域でとれた食材を使い、素材のおいしさを味わいます。



②季節を楽しむ

旬の食材や季節の飾りで、自然の美しさを表します。



③栄養バランスがよい

ごはんを中心とした一汁三菜など、長寿につながるバランスのよい食事スタイルとなっていま



④年中行事とのつながり

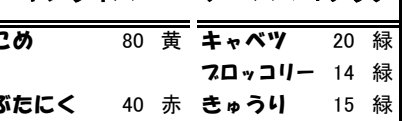
お正月や節句など、季節の行事と深く関わっています。



和食のよさを知り、毎日の食生活を見直してみましょう。

11月の給食に登場する 邑南町産の食材

こめ	ブロッコリー	だいこん
ぶたにく	ほうれんそう	しいたけ
ぎゅうにく	キャベツ	ねぎ
とうふ	こまつな	じゃがいも
あぶらあげ	りんご	きゅうり
あつあげ	さつまいも	こんにゃく
たまご	はくさい	みそ



2日(月)

ごはん スイートポテトサラダ

こめ	80	黄	**さつまいも**	45	黄
			ブロッコリー	15	緑
つくねのソースかけ			にんじん	5	緑
つくね	1こ	赤	ハム	10	赤
キャベツ とりにく ぶたにく しょうが かつおぶし かたくりこ			マヨネーズ		黄
			しお こしょう		す
とんかつソース			**とりごぼうスープ**		
トマトジュース			とりにく	10	赤
あかワイン			あぶら	1	黄
さとう	0.2	黄	**とうふ**	10	赤
			ごぼう	15	緑
			はくさい	20	緑
			だいこん	10	緑
			しいたけ	5	緑
			ねぎ	3	緑
			とりガラ		
			しお こしょう		

3日(火)

文化の日

4日(水)

ごはん おかかポンずあえ

こめ	80	黄	**ほうれんそう**	25	緑
			キャベツ	20	緑
スタミナぶたどん			ちくわ	10	赤
ぶたにく	40	赤	コーン	5	緑
にんにく	0.5	緑	かつおぶし	1	赤
あぶら	1	黄	さとう	0.8	黄
たまねぎ	40	緑	す しょうゆ		
しいたけ	10	緑			
カラーピーマン	5	緑	**けんちんじる**		
にら	5	緑	**とうふ**	15	赤
かたくりこ	1	黄	ごぼう	10	緑
さけ しょうゆ みりん			にんじん	5	緑
			はくさい	20	緑
			さといも	15	黄
			だいこん	15	緑
			ねぎ	3	緑
			しお しょうゆ		
			さけ みりん にぼし		

5日(木)BOOK献立

ごはん アーモンドあえ

こめ	80	黄	**キャベツ**	20	緑
			カリフラワー	15	緑
チキンのフレークやき			**ブロッコリー**	15	緑
とりにく	1こ	赤	にんじん	5	緑
マヨネーズ	5	黄	アーモンド	3	黄
パンこ	2.5	黄	さとう	0.4	黄
コーンフレーク	5	黄	しょうゆ		
クラスメイト	3	赤			
しお こしょう			**マカロニスープ**		
			ベーコン	8	赤
			じゃがいも	15	黄
			はくさい	20	緑
			だいこん	15	緑
			にんじん	5	緑
			マカロニ	5	黄
			コンソメ しお		
			こしょう しょうゆ		

「小さなスプーンおばさん」
いろいろな形のマカロニを
さがしてみてね！



6日(金)いい歯の日献立

ごはん カミカミサラダ

こめ	80	黄	**ほうれんそう**	25	緑
			きゅうり	10	緑
さばのたつたあげ			**キャベツ**	15	緑
さば	1び	赤	コーン	3	緑
しょうが	0.5	緑	かんてん	0.3	赤
かたくりこ		黄	わふうドレッシング		
あぶら		黄			
しょうゆ さけ みりん			**こんさいのみそしる**		
			あぶらあげ	3	赤
			だいこん	20	緑
			にんじん	5	緑
			れんこん	20	緑
			ごぼう	10	緑
			しいたけ	5	緑
			ねぎ	3	緑
			みそ	8	赤
			にぼし		

9日(月)BOOK献立

おやこどんぶり だいがくいも

こめ	72	黄	**さつまいも**	65	黄
むぎ	8	黄	あぶら		黄
			さとう		黄
とりにく	30	赤	くろごま		黄
たまご	20	赤	しょうゆ		
かまぼこ	10	赤			
だいこん	20	緑	**くきワカメのナムル**		
にんじん	10	緑	ささみ	10	赤
はくさい	25	緑	くきワカメ	15	赤
ほししいたけ	3	緑	もやし	15	緑
ねぎ	3	緑	にんじん	5	緑
さとう	1.5	黄	**きゅうり**	15	緑
かたくりこ		黄	ごま	2	黄
しょうゆ みりん			ごまあぶら		黄
さけ わふうだし			しょうゆ		

「ぎょうれつのできるレストラン」
邑南町でとれたさつまいもを
使って「大学芋」を作りました！
秋の味覚を楽しんでくださいね



10日(火)BOOK献立

セルフフィッシュバーガー ロヒケイット

コッペパン	1	黄	さけ	20	赤
			しお こしょう		
ホキフライ	1	赤	**じゃがいも**	30	黄
ホキ かたくりこ こむぎ パンこ			**はくさい**	30	緑
			だいこん	20	緑
あぶら		黄	にんじん	10	緑
			しめじ	5	緑
きゅうり	20	緑	**ねぎ**	5	緑
にんじん	5	緑	バター	1.5	黄
キャベツ	30	緑	にんにく	0.4	緑
マヨネーズ	6	黄	**こめこ**	3	黄
す しお こしょう			ぎゅうにゅう	50	赤
			しお こしょう コンソメ		

「ムーミン谷の冬」
フィンランドの伝統料理、
「ロヒケイット」が登場！
体の中からぽかぽかに
あたたまりましょう。



11日(水)

ごはん ゆかりおかかあえ

こめ	80	黄	**キャベツ**	40	緑
			きゅうり	15	緑
いわみポークのしょうがいため			にんじん	5	緑
ぶたにく	45	赤	ゆかり	1	緑
さけ			かつおぶし	1	赤
たまねぎ	20	緑			
しょうが	0.8	緑	**なめこのあかだし**		
あぶら	1	黄	なめこ	10	緑
さとう	0.8	黄	**とうふ**	20	赤
かたくりこ	0.5	黄	**こまつな**	15	緑
しょうゆ みりん			**はくさい**	20	緑
			わかめ	0.3	赤
			ねぎ	3	緑
			あかみそ	8	赤
			にぼし		

12日(木)

ごはん はくさいのレモンあえ

こめ	80	黄	**はくさい**	35	緑
			ほうれんそう	20	緑
さわらのしおこうじカレーやき			ささみ	10	赤
さわら	1び	赤	さとう	0.4	黄
しおこうじ			レモンかじゅう		
カレーこ			こいくちしょうゆ		
			うすくちしょうゆ		
			ぐだくさんとんじる		
			ぶたにく	20	赤
			さつまいも	15	黄
			だいこん	15	緑
			にんじん	5	緑
			ごぼう	10	緑
			こんにゃく	10	緑
			ねぎ	4	緑
			みそ	8	赤
			にぼし		

13日(金)

ハヤシライス チーズマヨサラダ

こめ	80	黄	**キャベツ**	20	緑
			ブロッコリー	14	緑
ぶたにく	40	赤	**きゅうり**	15	緑
たまねぎ	15	緑	コーン	5	緑
はくさい	15	緑	チーズ	5	赤
だいこん	20	緑	マヨネーズ	8	黄
じゃがいも	20	黄	す しお こしょう		
にんじん	15	緑			
しめじ	5	緑			
えだまめ	5	緑			
バター	1	黄			
にんにく	0.3	緑			
ハヤシルウ					
トマトケチャップ					
ウスターソース					
しお こしょう					

16日(月)

ごはん

こめ	80	黄
いわみポークカツ		
ぶたロース	1まい	赤
さけ しお こしょう		
こむぎこ		黄
パンこ		黄
あぶら		黄
おたふくソース	1こ	

ごまドレサラダ

きゅうり	20	緑
キャベツ	20	緑
ブロッコリー	15	緑
コーン	5	緑
ごまドレッシング	7	黄

やさいスープ

ウインナー	5	赤
はくさい	20	緑
こまつな	10	緑
じゃがいも	10	黄
にんじん	5	緑
えのき	8	緑
しお こしょう		
コンソメ しょうゆ		

17日(火)

キムチチゲうどん

(めん)		
うどん	1こ	黄
(しる)		
ぶたにく	20	赤
ごぼう	8	緑
たまねぎ	20	緑
だいこん	20	緑
キムチ	10	緑
ねぎ	4	緑
チンゲンサイ	12	緑
たまご	15	赤
ごまあぶら	1.2	黄
みそ	8	赤
かたくりこ	1	黄
しお しょうゆ		
さけ とりガラ		

イカリングフライ

イカリング		
(小2こ、中3こ)		赤黄

いか かたくりこ こむぎ パンこ

あぶら		黄

やさいとのりのナムル

こまつな	10	緑
はくさい	20	緑
にんじん	5	緑
もやし	25	緑
もみのり	1	赤
ごま	2	黄
ごまあぶら	0.8	黄
しょうゆ		

18日(水)

ごはん

こめ	80	黄
さごしのゆずみそやき		
さごし	1ぴ	赤
しろみそ	2	赤
すりみそ	1	赤
さとう	0.8	黄
ゆずかじゅう		
さけ みりん		

かつのりあえ

きりぼしだいこん	4	緑
キャベツ	10	緑
きゅうり	10	緑
かまぼこ	10	赤
にんじん	4	緑
さとう	0.9	黄
あぶら	2	黄
かつおぶし	0.5	赤
もみのり	0.5	赤
す しお こしょう		

だんごじる

だいこん	15	緑
にんじん	5	緑
はくさい	15	緑
こまつな	10	緑
しいたけ	3	緑
しらたまもち	20	黄
ねぎ	3	緑
みそ	8	赤
にぼし		

19日(木)

ふるさとビビンバ

こめ	80	黄
ぎゅうにく	20	赤
ぶたにく	30	赤
しいたけ	8	緑
さとう	1.5	黄
さけ しょうゆ みりん		
きんしたまご	20	赤
ほうれんそう	20	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
ごま	1.5	黄
ごまあぶら	1	黄
しょうゆ		

わかめスープ

あつあげ	20	赤
はくさい	25	緑
だいこん	8	緑
こまつな	7	緑
にんじん	5	緑
わかめ	0.5	赤
とりガラ		
しお こしょう		

りんご

りんご	1/6	緑

20日(金)和食の日献立

さつまいもごはん

こめ	80	黄
さつまいも	35	黄
くろごま	1	黄
さけ しお		

しまねのあじフライ

あじフライ	1こ	赤

まあじ かたくりこ こむぎ パンこ

あぶら		黄

なっとうあえ

なっとう	10	赤
ほうれんそう	20	緑
キャベツ	25	緑
もみのり	1	赤
かつおぶし	1	赤
さとう	0.3	黄
しょうゆ		

もみじふのすましじる

もみじふ	12	黄
とうふ	20	赤
こまつな	15	緑
はくさい	20	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	4	緑
しょうゆ しお		
さけ みりん にぼし		

23日(月)

勤労感謝の日

24日(火)

コッペパン

コッペパン	1こ	黄
いちご&マーガリン	1こ	

ミートカップエッグ

たまご	50	赤
ぶたにく	18	赤
たまねぎ	30	緑
しいたけ	5	緑
あぶら	1	黄
ウスターソース		
トマトケチャップ		
しお こしょう		

ドレッシングサラダ

カリフラワー	15	緑
ブロッコリー	15	緑
キャベツ	20	緑
コーン	5	緑
イタリアンドレッシング		黄

ABCスープ

とりにく	10	赤
あぶら	0.5	黄
マカロニ	5	黄
だいこん	20	緑
はくさい	20	緑
じゃがいも	15	黄
にんじん	5	緑
しお こしょう		
コンソメ しょうゆ		

25日(水)おなかスッキリ献立

まめなドライカレー

こめ	72	黄
むぎ	8	黄
ぶたにく	20	赤
だいず	20	赤
たまねぎ	60	緑
にんじん	10	緑
えだまめ	5	緑
あぶら	1	黄
にんにく	0.3	緑
さとう	1	黄
こめこ	3	黄
コンソメ		
トマトケチャップ		
トマトピューレ		
ウスターソース		
カレーこ		

のりしおごぼうチップス

ごぼう	30	緑
こめこ	6	黄
あぶら		黄
あおのり	0.1	赤
しお		

マンナンサラダ

キャベツ	15	緑
きゅうり	15	緑
もやし	20	緑
コーン	5	緑
こんにゃく	10	緑
さとう	1	黄
ごまあぶら	1	黄
す しお こしょう		

26日(木)

ごはん

こめ	80	黄
ホキのゆかりあげ		
ホキ	50	赤
さけ しお こしょう		
かたくりこ	10	黄
あぶら		黄
ゆかり		

ほうれんそうのごまあえ

ほうれんそう	25	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
ささみ	5	赤
ごま	2	黄
さとう	0.3	黄
しょうゆ		

さつまあげのみそしる

さつまあげ	15	赤
はくさい	15	緑
さつまいも	15	黄
ごぼう	10	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ	8	赤
にぼし		

27日(金)

ごはん

こめ	80	黄
ミートボールのすぶたふう		
ミートボール	35	赤

ぶたにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ

こうやどうふ	5.5	赤
こめこ	5	黄
あぶら		黄
れんこん	20	緑
しいたけ	5	緑
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
カラーピーマン	5	緑
さとう	2	黄
あぶら	1	黄
トマトケチャップ		
とりガラ しょうゆ		
す しお こしょう		

ワンタンスープ

ワンタン	15	赤黄

しょうが ぶたにく たまねぎ たまご かたくりこ こむぎ

もやし	20	緑
はくさい	15	緑
キャベツ	10	緑
きくらげ	0.5	緑
ねぎ	3	緑
ごまあぶら	1	黄
しお こしょう		
とりガラ しょうゆ		

30日(月)

ごはん

こめ	80	黄
かつおフライ		
かつおフライ	1こ	赤

かつお こむぎ パンこ かたくりこ

あぶら		黄

カレーきんぴら

ベーコン	15	赤
ごぼう	15	緑
じゃがいも	15	黄
こんにゃく	10	緑
カラーピーマン	5	緑
いんげん	5	緑
ごま	2	黄
ごまあぶら	1	黄
さとう	1	黄
さけ しょうゆ		
みりん カレーこ		

ごもくスープ

ベーコン	10	赤
だいこん	20	緑
はくさい	20	緑
にんじん	5	緑
あつあげ	20	赤
はるさめ	3	黄
しお こしょう とりガラ		

<栄養三色って?>

赤:**主に体を作る食品**
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

黄:**主に熱や力のもとになる食品**
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑:**主にからだの調子を整える食品**
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。



BOOK献立 11月の絵本紹介

本の世界を給食で♪

おはなしの中の料理を 給食で味わおう!



作 アルフ・プリョイセン
訳 大塚 勇三
絵 ビョールン・ベルイ
出版社 学研プラス

作 トーベ・ヤンソン
訳 山室 静
出版社 講談社文庫



作・絵 ふくざわ ゆみこ
出版社 教育画劇

本を読んで
食べ物や料理を
もっと楽しもう!
おうちでも作ってみてね。



※加工品の主な原材料は［　］に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
中学年	11月の平均	634	26.4 ※16.6%	20.7 ※29%	321	2.2	209	0.4	0.5	17	1.9
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町西学校給食センター