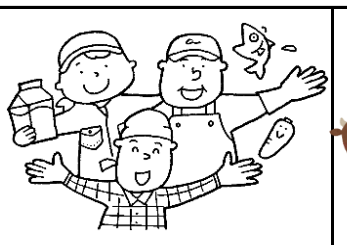
2026 11月給食カレンダー







11月の目標　地域の食べ物を知ろう

地域でとれたものをその地域で食べることを「地産地消」と言います。地産地消には安心して食べられることや新鮮なものが手に入ることなどたくさんのメリットがあります。

給食でも、1年間を通して邑南町産の食材をたくさん使っています。11月に使う食材は、右にまとめて書いてあります。確認してみてくださいね。

また、邑南町には給食に出てくる食べ物以外にもまだまだおいしい食べ物がたくさんあります。探してみてくださいね。



邑南町でつくられたもの



ぶたにく
ぎゅうにく
たまご
とうふ
あぶらあげ

きゅうり
キャベツ
だいこん
しろねぎ
はくさい
とうがん
ほうれんそう
ブロッコリー
ピーマン
しいたけ

こめ
もちごめ
さつまいも
みそ
しょうゆ

11月2日 (月)			11月3日 (火)	11月4日 (水)		11月5日 (木)		11月6日 (金)		
ごはん		カレーきんぴら		カミカミどんぶり	じゃがもちスープ	ごはん	かぼちゃのみそ汁	ごはん		ブロッコリーのごまあえ
こめ	75 黄	ベーコン 15 赤		こめ 70 黄	あつあげ 10 赤	こめ 75 黄	あぶらあげ 4 赤	こめ	75 黄	ブロッコリー 25 緑
		ごぼう 20 緑		むぎ 10 黄	じゃがもち 25 黄		かぼちゃ 30 緑			キャベツ 20 緑
かつおフライ		にんじん 5 緑		ぶたにく 30 赤	じゃがいも、こむぎこ、あぶら	さばの塩やき	たまねぎ 20 緑	ピザ風ハンバーグ		にんじん 5 緑
かつおフライ	1尾 赤黄	こんにゃく 20 緑		ぶたレバー 3 赤		しおさば 50 赤	さやいんげん 10 緑	ハンバーグ	1こ 赤黄	ツナ 10 赤
かつお、こむぎこ、パンこ、しお、こしょう、でんぷん		さやいんげん 5 緑		ごぼう 15 緑	やきぶた 10 赤		えのきたけ 10 緑	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、パンこ、でんぷん、さとう		ごま 1 黄
		ごまあぶら 1 黄		にんじん 10 緑	たまねぎ 20 緑	切り干し大根と納豆のあえもの	わかめ 0.4 赤			さとう 0.5 黄
あぶら	黄	ごま 1 黄		こんにゃく 20 緑	こまつな 15 緑	きりぼしだいこん 4 緑	みそ 6 赤			しょうゆ
		しょうゆ、さけ、みりん、カレーこ		もやし 15 緑	にら 3 緑	きゅうり 10 緑	にぼしだし			
		小松菜のみそ汁		にら 5 緑	しお、こしょう、しょうゆ	にんじん 5 緑				ニラともやしのスープ
		あぶらあげ 4 赤		にんにく 0.4 緑	とりがらスープ	なっとう 10 赤				ベーコン 5 赤
		たまねぎ 20 緑		しょうが 0.4 緑		もみのり 1 赤				にんじん 5 緑
		にんじん 5 緑		あぶら 1 黄		ごまあぶら 1 黄				もやし 20 緑
		こまつな 15 緑		ごま 1 黄		ごま 1 黄				えのきたけ 10 緑
		しめじ 5 緑		ごまあぶら 0.8 黄		さとう 0.3 黄				こまつな 15 緑
		ねぎ 5 緑		みそ 1 赤		しょうゆ				にら 5 赤
		わかめ 0.4 赤		さとう 3 黄						わかめ 0.4 赤
		みそ 6 赤		しょうゆ、みりん、さけ						しお、こしょう、さけ
		にぼしだし								コンソメ、しょうゆ

11月9日 (月)			11月10日 (火)		11月11日 (水)		11月12日 (木)		11月13日 (金)		
ハヤシライス		かぼちゃとさつま芋のコロッケ	コッペパン	ひじきのごまドレサラダ	ごはん	なめこの赤だし	ごはん	小松菜しゅうまい	親子どんぶり		大学芋
こめ	70 黄	コロッケ 40 黄	コッペパン 1こ 黄	ひじき 0.4 赤	こめ 75 黄	あぶらあげ 4 赤	こめ 75 黄	こまつなしゅうまい 2個/3個 赤黄緑	こめ	75 黄	さつまいも 60 黄
むぎ	10 黄	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、さとう、にんじん、じゃがいも、さつまいも、ぶたにく、パンこ、でんぷん		ハム 5 赤		だいこん 25 緑			とりにく	20 赤	あぶら 黄
ぶたにく	35 赤			キャベツ 20 緑	とり肉のゆず香り揚げ	にんじん 5 緑	いろいろマーボー豆腐		かまぼこ	5 赤	さとう 4 黄
たまねぎ	50 緑			ブロッコリー 20 緑		こまつな 10 緑			あぶらあげ	3 赤	ごま 1 黄
にんじん	10 緑	あぶら 黄		にんじん 5 緑		なめこ 15 緑			たまねぎ	20 緑	しょうゆ、みりん
れんこん	10 緑			とうもろこし 3 緑		ねぎ 5 緑			はくさい	15 緑	
しめじ	10 緑	マンナンサラダ		さとう 1 黄		わかめ 0.4 赤			にんじん	5 緑	梅おかかあえ
ピーマン	10 緑			あぶら 1 黄		みそ 6 赤			ごぼう	5 緑	
にんにく	0.3 緑	ブロッコリー 25 緑		ごま 1 黄		にぼしだし			ねぎ	5 緑	キャベツ 20 緑
あぶら	1 黄	キャベツ 20 緑		しょうゆ、す					たまご	30 赤	きゅうり 20 緑
しお、こしょう、		にんじん 5 緑	さけのパン粉やき						さとう	1 黄	にんじん 5 緑
あかワイン、ケチャップ、		こんにゃく 15 緑	さけ 50 赤						でんぷん	1 黄	ツナ 5 赤
ウスターソース、		さとう 1 黄	しお、こしょう、						しょうゆ、みりん、さけ		うめ 2 緑
ハヤシルウ		ごまあぶら 1 黄	マヨネーズ 8 黄								さとう 2 黄
		しお、しょうゆ、す	パンこ 8 黄								かつおぶし 1 赤
			チーズ 3 赤								ごま 1 黄
			豆乳スープ								しょうゆ
			とりにく 10 赤								
			たまねぎ 30 緑								
			にんじん 5 緑								
			はくさい 20 緑								
			こまつな 10 緑								
			エリンギ 10 緑								
			とうにゅう 20 赤								
			しお、こしょう、コンソメ								

					ゆかりあえ						
					かまぼこ 5 赤						
					キャベツ 30 緑						
					きゅうり 20 緑						
					しそふりかけ						

11月16日 (月)

ごはん

こめ	75	黄

島根のアジフライ

あじフライ	1尾	赤黄

あじ、こむぎこ
パンこ、でんぷん
ごま、パセリ

あぶら		黄

みそマヨあえ

ブロッコリー	20	緑
キャベツ	30	緑
にんじん	5	緑
みそ	1	赤
マヨネーズ	8	黄
さとう	0.3	黄

かきたま汁

たまご	20	赤
とうふ	20	赤
はくさい	20	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
しお、しょうゆ、みりん、さけ、にぼしだし		
でんぷん	1	黄

11月17日 (火)

野菜たっぷりみそラーメン

ちゅうかめん	1玉	黄
ぶたにく	15	赤
キャベツ	15	緑
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
もやし	15	緑
チンゲンサイ	10	緑
ねぎ	5	緑
にんにく	0.3	緑
みそ	5	赤
ごまあぶら	0.6	黄
しお、こしょう		
とりがらスープ		

青のり大豆ポテト

だいず	16	赤
じゃがいも	40	黄
あぶら		黄
あおのり	0.1	赤
しお		

かつのりサラダ

かまぼこ	8	赤
きりぼしだいこん	4	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	0.8	赤
のり	0.8	赤
あぶら	2	黄
さとう	1	黄
しお、こしょう、す		

11月18日 (水)

ごはん

こめ	75	黄

石見ポークの生姜炒め

ぶたにく	60	赤
あぶら	1	黄
しょうが	0.5	緑
にんにく	0.3	緑
たまねぎ	15	緑
しょうゆ、みりん、さけ		

けんちん汁

とうふ	20	赤
あぶらあげ	4	赤
にんじん	5	緑
はくさい	20	緑
さといも	15	黄
ごぼう	10	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	5	緑

ドレみそサラダ

ブロッコリー	30	緑
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
とうもろこし	3	緑
みそ	2	赤
さとう	1	黄
あぶら	1.5	黄
ごま	1	黄
す		
さけ、しお、しょうゆ、みりん、にぼし・とびうおだし		

11月19日 (木)

わかめごはん

こめ	67	黄
むぎ	8	黄
わかめふりかけ	2	赤

生干しカレイのから揚げ

かれい	50	赤
でんぷん	5	黄
あぶら	5	黄

もみのりあえ

ほうれんそう	20	緑
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
ツナ	5	緑
のり	1	赤
しょうゆ		

さつま芋のみそ汁

なまあげ	15	赤
さつまいも	25	黄
はくさい	20	緑
にんじん	5	緑
だいこん	20	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
わかめ	0.4	赤
みそ	6	赤
にぼしだし		

11月20日 (金)

ふるさとビビンバ

こめ	70	黄
むぎ	10	黄
きんしたまご	12	赤
ほうれんそう	20	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
ぎゅうにく	20	赤
ぶたにく	20	赤
たまねぎ	15	緑
えのきたけ	10	緑
にんにく	0.3	緑
しょうが	0.3	緑
みそ	1	赤
さとう	2	黄
でんぷん	1	黄
ごま	1	黄
ごまあぶら	1	黄
さけ、しょうゆ		

冬瓜のスープ

とりにく	10	赤
とうがん	25	緑
たまねぎ	20	緑
チンゲンサイ	15	緑
しいたけ	5	緑
にんじん	5	緑
ねぎ	5	緑
しお、こしょう、さけ、とりがらスープ、しょうゆ		

りんご食べくらべ

赤りんご	30	緑
黄りんご	30	緑

11月24日 (火)

セルフハンバーガー

パン	1こ	黄
(ハンバーグ)		
ハンバーグ	1こ	赤

ぎゅうにく、とりにく
ぶたにく、たまねぎ
パンこ、でんぷん
しょうゆ、さとう、しお

(ケチャップ)

キャベツ	30	緑
たまねぎ	20	緑
ピーマン	5	緑
あぶら	1	黄
しお、こしょう、ケチャップ、ウスターソース		
(スライスチーズ)		
チーズ	1枚	赤

秋のごちそうシチュー

とりにく	10	赤
くり	5	黄
さつまいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
こまつな	15	緑
にんじん	10	緑
しめじ	5	緑
しろいんげんまめ	5	黄
しろはなまめ	5	黄
バター	1	黄
こめこ	4	黄
ぎゅうにゅう	50	赤

11月25日 (水)

ごはん

こめ	75	黄

ホキのマリネ

ホキ	50	赤
こむぎこ	5	黄
あぶら		黄
たまねぎ	5	緑
ピーマン	5	緑
カラーピーマン	5	緑
さとう	1	黄
しょうゆ、みりん、す		

茎ワカメのきんぴら

あぶらあげ	5	赤
くきわかめ	10	赤
ごぼう	15	緑
にんじん	5	緑
こんにゃく	10	緑
ごまあぶら	1	黄
ごま	1	黄
しょうゆ、みりん、さけ		

とろとろもずくのみそ汁

もずく	15	赤
あつあげ	15	赤
たまねぎ	15	緑
えのきたけ	10	緑
こまつな	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ	6	赤
しろはなまめ	5	黄
しろいんげんまめ	5	黄
にぼしだし		

11月26日 (木)

中華五目おこわ

こめ	55	黄
もちごめ	15	黄
やきぶた	15	赤
かまぼこ	15	赤
たまねぎ	15	緑
だいこんば	10	緑
ごまあぶら	0.5	黄
さとう	0.4	黄
さけ、しょうゆ、しお、こしょう		

やきぎょうざ

ぎょうざ	2個/3個	赤黄緑

ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが、しいたけ、こむぎこ、さとう、しお

バンバンジーサラダ

とりにく	30	赤
もやし	15	緑
きゅうり	15	緑
トマト	15	緑
ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		

チンゲン菜のスープ

はるさめ	2	黄
チンゲンサイ	20	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
たけのこ	5	緑
しいたけ	4	緑
ねぎ	5	緑
ごまあぶら	1	黄
しお、こしょう、さけ、とりがらスープ、しょうゆ		

11月27日 (金)

まめなドライカレーライス

こめ	67	黄
むぎ	8	黄
ぎゅうにく	10	赤
ぶたにく	10	赤
だいず	20	赤
たまねぎ	50	緑
ピーマン	5	緑
カラーピーマン	5	緑
しめじ	5	緑
えだまめ	5	緑
にんにく	0.3	緑
さとう	1	黄
あぶら	0.5	黄
こめこ	2.5	黄
トマトピューレ、コンソメ、カレーこ、ケチャップ、ウスターソース		

枝豆と豆腐のミンチカツ

ミンチカツ	1こ	赤緑黄

たまねぎ、えだまめ、とりにく、パンこ、でんぷん、とうふ

あぶら		黄

海藻サラダ

キャベツ	30	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
わかめ	0.2	赤
こんぶ	0.2	赤
つのまた	0.2	赤
ふのり	0.2	赤
しろきくらげ	0.2	緑
さとう	1	黄
ごまあぶら	1	黄
しお、す、しょうゆ		

11月30日 (月)

ごはん

こめ	75	黄

さわらの西京やき

さわら西京漬	1切	赤

梅ドレッシングサラダ

きりぼしだいこん	4	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
ツナ	8	赤
うめ	2	緑
はちみつ	2	黄
あぶら	0.5	黄
ごま	1	黄
す、しょうゆ		

とりつくねのすまし汁

とりつくね	25	赤

とりにく、たまねぎ、しお、こしょう、でんぷん、さとう

だいこん	25	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
ごぼう	7	緑
ねぎ	5	緑
しお、しょうゆ、みりん、さけ、にぼしだし		

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、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はなく、「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、右上の4つがその特徴として挙げられます。

「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの

米



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

だし



こんぶやかつお節、煮干し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。

発酵調味料



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。

※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、添加物等は記載していないため、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。

※牛乳は毎日付きます。　※物資の都合により、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	636	26.9 ※16.9%	21 ※29.7%	357	2.9	231	0.77	0.56	32	2.1
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.40	0.40	25	2.0

※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%

邑南町東学校給食センター