# 11月　献立表

令和8年度

白子町学校給食センター

| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | おかず　デザート | 血や肉になる食品（赤の食品） | 体の調子を整える食品（緑の食品） | 熱や力になる食品（黄色の食品） | エネルギー 蛋白質・脂質 食塩 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ○ | **関小全校中止**<br>ご飯 | 豆腐のそぼろあんかけ<br>切り干し大根の煮物<br>キャベツとベーコンのみそ汁 | 牛乳　豆腐　鶏肉<br>油揚げ　さつま揚げ<br>ベーコン　みそ | 切り干し大根　しょうが　人参<br>干し椎茸　いんげん<br>コーン　キャベツ　小松菜 | 米　油　砂糖<br>片栗粉<br>じゃが芋 | 724kcal<br>26.7g18.9g<br>2.6　g |
| 4 | 水 | ○ | **白潟1年南白亀5年中止**<br>チャーハン | 春雨レモンサラダ<br>ワンタンスープ<br>メープルマフィン | 牛乳　焼き豚　卵<br>豚肉　鶏肉 | 干し椎茸　人参　ねぎ<br>しょうが　きゅうり　レモン<br>小松菜　グリンピース | 米　油　砂糖<br>ごま油　ワンタンの皮 | 772kcal<br>30.8g20.6g<br>3.2g |
| 5 | 木 | ○ | ご飯 | ホッケの一夜干し<br>胡麻和え<br>かきたま汁　ウエハース | 牛乳　ホッケ　鶏肉<br>卵 | ほうれん草　もやし　人参<br>えのき　チンゲンサイ | 米　油　砂糖<br>片栗粉　ごま油<br>ごま | 735kcal<br>35.6g20.4g<br>2.8g |
| 6 | 金 | ○ | ココア揚げパン | マカロニサラダ<br>豆乳クリームスープ<br>チーズ | 牛乳　ハム　白花豆<br>豆乳　ベーコン<br>鶏肉　チーズ | 玉葱　きゅうり<br>人参　キャベツ<br>パセリ | パン　油　砂糖　豆乳バター<br>マカロニ　グラニュー糖<br>ノンエッグマヨネーズ | 835kcal<br>32.0g34.0g<br>3.0g |
| 9 | 月 | ○ | ハヤシライス<br>（麦ご飯） | 切り干し大根のサラダ<br>ヨーグルト | 牛乳　豚肉　ツナ<br>生クリーム<br>ヨーグルト | 玉葱　人参　セロリ　トマト<br>マッシュルーム　切り干し大根<br>グリンピース　ほうれん草 | 米　油　砂糖<br>ルウ　ごま<br>白麦 | 831kcal<br>30.1g23.7g<br>2.4g |
| 10 | 火 | ○ | ご飯 | 秋刀魚の甘露煮<br>マヨエッグサラダ<br>じゃが芋のそぼろ煮 | 牛乳　秋刀魚<br>卵　ハム　豚肉<br>鶏肉　枝豆 | しょうが　ねぎ　きゅうり<br>人参　キャベツ<br>玉葱　こんにゃく | 米　油　砂糖<br>じゃが芋　三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ | 880kcal<br>34.1g31.0g<br>2.9g |
| 11 | 水 | ○ | さつま芋ご飯 | 笹かまぼこの磯部揚げ<br>甘酢和え<br>具だくさんみそ汁 | 牛乳　かまぼこ<br>油揚げ　豆腐<br>青のり　豚肉　みそ | もやし　人参　きゅうり<br>ごぼう　大根　ねぎ | 米　油　砂糖<br>さつま芋　ごま<br>小麦粉　里芋 | 759kcal<br>28.3g20.0　g<br>2.9g |
| 12 | 木 | ○ | ご飯 | 厚揚げの中華炒め<br>中華和え<br>シューマイ | 牛乳　豚肉<br>厚揚げ　焼き豚<br>卵 | 玉葱　人参　キャベツ<br>白滝　ねぎ　しょうが　にんにく<br>きゅうり　もやし　白滝 | 米　油　砂糖<br>ごま　シューマイの皮<br>片栗粉 | 766kcal<br>31.9g22.0g<br>2.6g |
| 13 | 金 | ○ | **関小4年中止**<br>ハニートースト | カレーサラダ<br>白菜のクリーム煮<br>グミ | 牛乳　ツナ<br>鶏肉　生クリーム<br>スキムミルク | 人参　きゅうり<br>玉葱　白菜 | パン　油　砂糖<br>はちみつ　マーガリン<br>じゃが芋　ルウ | 812kcal<br>26.5g34.0g<br>2.7g |
| 16 | 月 | ★ | **関小学校リクエスト**<br>わかめご飯 | 甘辛チキン<br>じゃがコーン炒め<br>サイダーポンチ | 牛乳　わかめ　鶏肉<br>ベーコン | パセリ　コーン<br>パイン　黄桃　みかん | 米　油　砂糖<br>片栗粉　米粉<br>バター　白玉　サイダー | 875kcal<br>28.5g14.4g<br>2.2g |
| 17 | 火 | ○ | ご飯 | プルコギ炒め<br>チヂミ<br>トックスープ | 牛乳　豚肉<br>鶏肉 | にんにく　たけのこ　玉葱<br>ピーマン　パプリカ　人参<br>干し椎茸　チンゲンサイ　ねぎ　しょうが | 米　油　砂糖<br>ごま油　ごま　トック<br>小麦粉　片栗粉 | 767kcal<br>28.3g22.6g<br>2.9g |
| 18 | 水 | ○ | ご飯 | 鶏肉の香味焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>豚汁 | 牛乳　鶏肉　ひじき<br>油揚げ　大豆　豆腐<br>さつま揚げ　豚肉　みそ | しょうが　にんにく　ねぎ<br>人参　こんにゃく　干し椎茸<br>小松菜　ごぼう　大根 | 米　油　砂糖<br>ごま油　里芋 | 760kcal<br>39.6g21.3g<br>3.0g |
| 19 | 木 | ○ | **白子中2年中止**<br>ご飯 | ハンバーグオニオンソース<br>野菜炒め<br>根菜のごま汁 | 牛乳　鶏肉　豚肉<br>油揚げ<br>みそ | 玉葱　にんにく　しょうが<br>人参　キャベツ　にら　大根<br>ごぼう　ねぎ | 米　油　砂糖<br>片栗粉　ごま油<br>さつま芋　ごま | 860kcal<br>36.0g24.9g<br>3.5g |
| 20 | 金 | ○ | **白子中2年中止**<br>クリームペンネ | シーザーサラダ<br>ワカサギフリッター<br>スティックパンケーキ | 牛乳　鶏肉<br>ベーコン　わかさぎ | 玉葱　しめじ　ほうれん草<br>キャベツ　きゅうり　パプリカ | ペンネ　油　砂糖<br>小麦粉　バター　クルトン | 722kcal<br>33.4g33.0g<br>1.9g |
| 24 | 火 | ○ | **南白亀4年中止**<br>ドライカレー<br>（麦ご飯） | オニドレサラダ<br>アセロラゼリー | 牛乳　ひよこ豆　豚肉<br>大豆　チーズ　ハム | 玉葱　人参　ピーマン<br>しょうが　にんにく　レーズン<br>ブロッコリー　きゅうり　コーン | 米　油　砂糖<br>白麦　ごま　ごま油<br>小麦粉　バター | 815kcal<br>30.3g23.4g<br>3.0g |
| 25 | 水 | ○ | **白潟2年中止**<br>茶飯 | おでん<br>鶏肉の葱塩焼き<br>ごぼうサラダ | 牛乳　こんぶ　ちくわ<br>がんも　はんぺん<br>鶏肉　ハム | 大根　人参　こんにゃく<br>にんにく　しょうが　ねぎ<br>ごぼう　きゅうり | 米　油　砂糖<br>ごま油　ごま<br>里芋 | 768kcal<br>37.4g18.6g<br>3.0g |
| 26 | 木 | ○ | 《地産地消献立》<br>ひじきご飯 | マヒマヒフライ<br>もやしのごま酢和え<br>千葉っ子みそ汁　お米のムース | 牛乳　鶏肉　ひじき<br>油揚げ　枝豆　マヒマヒ<br>豚肉　豆腐　みそ　ハム | 人参　大根　ねぎ<br>もやし　きゅうり<br>干し椎茸 | 米　油　砂糖<br>パン粉　さつま芋<br>ごま油　ごま | 863kcal<br>37.5g26.6g<br>3.1g |
| 27 | 金 | ○ | 白菜と挽肉の<br>あんかけ丼<br>（麦ご飯） | いわしのつみれ汁<br>ストロベリーヨーグルト和え | 牛乳　鶏肉　大豆<br>豆腐　鰯　鯵<br>みそ　ヨーグルト　生クリーム | しょうが　人参　白菜　玉葱<br>キャベツ　小松菜　みかん<br>パイン　黄桃　ナタデココ　いちご | 米　油　砂糖<br>白麦　片栗粉 | 892kcal<br>33.8g26.0g<br>2.8g |
| 30 | 月 | ○ | ご飯 | 春巻き<br>回鍋肉<br>磯マヨ和え | 牛乳　豚肉<br>鶏肉　のり<br>鰹節 | キャベツ　人参　ピーマン<br>玉葱　しょうが　もやし<br>ほうれん草 | 米　油　砂糖　春巻きの皮<br>ごま油　片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ | 865kcal<br>31.9g34.9g<br>2.2g |

**11月のスタートです。**
**朝晩冷え込み、冬に一歩一歩近づいているのを実感しますね！**

**季節の変わり目です。**
**体調を崩さないように「早寝　早起き朝ごはん」で元気に過ごせるように心がけましょう！**

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



**11/16関小学校リクエスト献立**
この他に、カレーうどん、からあげ　コーンスープ、焼肉サラダ、豚汁などがあげられました。

## 11月23日は勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。



## 食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。

いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。



## 食料生産には多くの手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



★の日は、ミルメークがでます。今回は、いちごです。

中学生12～14歳の基準値　エネルギー 830kcal　たんぱく質21.1～32.5g　脂質14.4～21.7g　塩分相当量2.5g以下

「白子町学校給食食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。