



令和 7 年度

11月給食こんだて表

北上市北部学校給食センター

日 曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー量 (kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品 (黄)	血や肉・骨や歯に なる食品 (赤)	体の調子を整える 食品 (緑)			
4 火	ごはん、牛乳 肉団子甘酢あん (幼・小1こ、中2こ) パンサンスー マーボー豆腐 麻婆豆腐	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 468 小 585 中 744		木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩が冷え込み、一日の気温の変化が大きくなってきます。食事の前や外から帰ってきたら、忘れずに手洗いをしましょう。朝食の食事をバランス良く、しっかり食べて、免疫力をつけましょう。
		こむぎこ、さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ			
		はるさめ、さとう こまあぶら、こま あぶら、さとう かたくりこ	ちゅうかクラゲ	もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、だけのこ、ねぎ にら、しょうが、にんにく			
5 水	【いい歯の日・かみかみ献立】 ごはん、牛乳 サンマの蒲焼き かみかみさんびら 白菜と油揚げの味噌汁 さつまいもスティック	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 401 小 634 中 738		11月8日は、「いい歯の日」です。むし歯のない丈夫な「いい歯」をつくるためには、よくかんで食べることが大切です。かみかみ献立の日はよくかんで食べる「かみかみ食材」を使っています。給食の時間もかむことを意識して食べましょう。
		かたくりこ、あぶら さとう	サンマ				
		あぶら、さとう	さきいか、ちくわ	ごぼう、にんじん、こんにゃく きくらげ、ピーマン はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ			
		さつまいも、あぶら さとう	とうふ、あぶらあげ、みそ				
6 木	ごはん、牛乳 豚味噌ステーキ すき昆布の炒め煮 豆腐団子汁	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 605 中 -	黒沢幼 豊小 3,4年 飯豊小 4年 北北中 上野中 なし	収穫されたばかりのお米を「新米」といいます。11月から給食のごはんは今年とれたばかりの新米を使ったごはんです。米作りは、人の口に入るまでに八十八回もの手間がかかると言われています。おいしいご飯が食べられることに感謝しながら、北上産のお米を味わっていただきます。
		さとう、こま あぶら、さとう	ぶたにく、みそ さつまあげ、すきこんぶ	しょうが にんじん、こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ			
		こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		さとう、こま あぶら、さとう	ぶたにく、みそ さつまあげ、すきこんぶ	しょうが にんじん、こんにゃく、えだまめ だいこん、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ			
7 金	黒糖コッペパン、牛乳 白身魚フライ グリーンサラダ ABCマカロニスープ りんご (中学校のみ)	こむぎこ、くろざとう こむぎこ、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ホキ		幼 504 小 595 中 710	更木小 二子小 5,6年 なし	姿勢良く食べていますか？ ひじをついたり、前かがみ になっていないか、 自分の姿勢を確認 してみましょう。
		こむぎこ、じゃがいも	ベーコン	キャベツ、ブロッコリー きゅうり、コーン たまねぎ、にんじん、パセリ りんご			
		こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう、わかめ				
		じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ、にんじん、こんにゃく きくらげ、しょうが だいこん、なめこ、にんじん こまつな			
10 月	わかめごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き 肉じゃが なめこのすまし汁	こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう、わかめ		幼 428 小 561 中 598		なめこのぬめりは、「ペクチン」という水溶性の食物繊維です。水溶性食物繊維は、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
		こめ、きょうかまい さとう	ぎゅうにゅう、わかめ				
		じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ、にんじん、こんにゃく きくらげ、しょうが だいこん、なめこ、にんじん こまつな			
		さとう	とうふ				
11 火	【鮭の日】 ごはん、牛乳 鮭メンチカツ 塩昆布和え さつま芋の味噌汁 豆乳ブラマンジェ	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 537 小 644 中 771	飯豊小 なし	11月11日は鮭の日です。鮭という漢字のつくりの圭を分解すると、十一、十一になることに由来しています。また、秋から冬に旬を迎える鮭がおいしい時期でもあります。鮭は良質のたんぱく質が豊富で、DHAやEPAなどの脂肪酸も多く含まれています。
		こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう	サケ、タラ	たまねぎ キャベツ、もやし、きゅうり にんじん だいこん、にんじん、しめじ ねぎ			
		さとう、でんぶん	こんぶ、かんてん				
		さつま芋	あつあげ、みそ				
12 水	ごはん、牛乳 コーン焼売 (2こ) 豚キムチ炒め 肉団子とマロニーのスープ りんご	こめ、きょうかまい こむぎこ、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう		幼 - 小 553 中 -	黒沢幼 北北中 上野中 なし	りんごは、秋から冬にかけて旬を迎えるくだもの。血圧を下げたり、筋肉の動きを正常に保つカリウムというミネラルを多く含んでいます。7日と12日のりんごは、北上でとれたりんごです。
		こむぎこ、さとう でんぶん	すけそうだら、とうふ	とうもろこし、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん にら、はくさい、ねぎ、しょうが にんにく たまねぎ、にんじん、きくらげ もやし、チンゲンサイ りんご			
		ごまあぶら、さとう	ぶたにく				
		マロニー、でんぶん あぶら	とりにく、ぶたにく かんてん				
13 木	ごはん、牛乳 チキン味噌カツ なめ豆和え おでん	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 - 小 563 中 688	黒沢幼 なし	たべのこしが ついていないかな？
		こむぎこ、あぶら さとう、でんぶん	とりにく、みそ、だいす	みずな ほうれんそう、もやし にんじん、えのきたけ だいこん、にんじん、こんにゃく ほうれんそう、コーン			
		さとう、でんぶん	かつおぶし				
		さとう、でんぶん	こんぶ、ちくわ、エソ				
14 金	パンズパン、牛乳 ハンバーグオニオンソース ダブルポテトサラダ ミネストローネスープ	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 560 小 637 中 789		食べ残したものは、入っていた食缶などへ戻し、食器に食べ物がないように、取り除いて返すようにしましょう。
		さとう、でんぶん あぶら、じゃがいも	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、コーン にんじん、えだまめ たまねぎ、トマト、にんじん セロリ、にんにく、パセリ			
		じゃがいも、さつま芋 さとう、ノンエッグマヨネーズ					
		こむぎこ、さとう	ベーコン、だいす				



【ご家庭へのおねがい】

献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、料理ごとに食品名を記載しておりますが、あくまでも主な食品のみの記載となっております。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細献立表』を確認していただくようお願いいたします。

感謝して食べよう

みなさんのもとに給食が届くまでには、たくさんの人が関わっています。直接お礼を言える機会はなかなかないので、食事のあいさつや食べ方、後片付けのしかたで感謝の気持ちをしっかり表しましょう。



大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをとれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

ひとひとの働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

日 曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネルギー量 (kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品（黄）	血や肉・骨や歯に なる食品（赤）	体の調子を整える 食品（緑）			
17 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 346	飯豊小 なし	せいけつ はし つか ～清潔な箸を使いましょう～ あら さいきん 洗わずに汚れたままにしておくと、細菌 が増えて、食中毒のもとになります。箸 は毎日持ち帰り、きれいに洗ったものを 使いましょう。
	春巻き	はるさめ、こむぎこ あぶら、でんぶん	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが	小 574		
	野菜たっぷりピビンバ	こまあぶら、さとう、こま	ぶたにく、だいず	だけのこ、もやし、にんじん ほうれんそう、にんにく、しょうが	中 718		
	寒天とわかめのスープ		かまぼこ、なると わかめ、かんてん	たまねぎ、にんじん、こまつな			
18 火	ごはん、ジョア	こめ、きょうかまい さとう	だっしふんにゅう		幼 483		たまご 卵に含まれるたんぱく質は、必須アミノ 酸バランスが良く、体の成長を助け ます。脳の発育に必要なコリンという 脂質も含まれています。
	北上産ほうれん草オムレツ	さとう、でんぶん、あぶら	たまご	ほうれんそう	小 607		
	福神漬け和え	さとう		もやし、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、なす れんこん、なたまめ、しそ	中 749		
	ポークカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	ぶたにく、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが			
19 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 382		こまつな はへん ペー 小松菜にはβ-カロテン、ビタミンK、 ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄 分、食物繊維など多くの栄養素が含まれ ています。豊富なビタミンKは骨粗鬆症 の予防に役立ち、β-カロテンは抗酸化 作用や免疫力アップ効果があります。
	トンカツ 小袋ソースつき	こむぎこ、さとう あぶら、でんぶん	ぶたにく、だいず		小 620		
	青菜のごま和え	さとう、こま		キャベツ、もやし、こまつな にんじん	中 747		
	豆腐とわかめの味噌汁	じゃがいも	とうふ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ			
20 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	黒沢幼 なし	 よく喋って 食べよう
	ホキのコチュジャン醤油焼き		ホキ		小 559		
	そぼろひじき	あぶら、さとう	とりにく、ちくわ ひじき、だいず	キャベツ、にんじん、えだまめ しょうが	中 678		
	豚汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ			
21 金	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム		幼 624		「ハーブチキン」には、立花地区でと れたぶどうで作ったワインを使いまし た。下味にワインを使うことで、鶏肉 のうまみを引き出し、鶏肉を柔らかく する効果があります。
	ハーブチキン	さとう	とりにく	バジル	小 712		
	ブロッコリーのサラダ	あぶら	わかめ、マグロ	ブロッコリー、きゅうり あかパプリカ、きパプリカ、たまねぎ にんにく、しいたけ、しょうが、りんご	中 871		
	かぼちゃのポタージュスープ	おおむぎ	ぎゅうにゅう、ベーコン なまクリーム、だっしふんにゅう	たまねぎ、かぼちゃ マッシュルーム、パセリ			
25 火	【いい和食の日・栄養価アップ大作戦】				幼 516	黒北小 なし	11月24日は「いい日本食」の語呂合わ せて「和食の日」です。「和食」は自然 を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統 的な食文化で、2013年12月にユネス コ世界無形文化遺産に登録されました。 日本は、南北に長く、海、山、里と各地 域の風土に合わせて育まれてきた日本の 食文化（和食）は、ご飯を中心とした栄 養バランスに優れた健康的な食事として 世界から注目されています。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 620		
	サバの生姜煮	さとう	サバ	しょうが	中 778		
	五目豆煮	あぶら、さとう	とりにく、だいず、こんぶ	ごぼう、にんじん、こんにゃく えだまめ			
26 水	アサリと大根の味噌汁		アサリ、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな		黒沢幼 なし	
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー		
	コーンと大豆のメンチカツ	さとう、あぶら、こめこ	とりにく、だいず	コーン、たまねぎ	小 613		
	キャベツの香りとえ	さとう、こまあぶら、こま		キャベツ、もやし、きゅうり にんじん、だいこん	中 797		
27 木	沢煮椀		ぶたにく	だけのこ、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 309		
	アジのカレー塩焼き		アジ		小 559		
	すき焼き風煮	さとう	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、こんにゃく にんじん、えのきだけ、ねぎ	中 685		
28 金	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん		黒沢幼 なし	「食品ロス」とは、まだ食べられるの にゴミとして捨てられてしまう食品の ことです。残さず食べる事で、「食品 ロス」を減らすことができます。
	【いわて牛いい肉の日】				幼 ー		
	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 755		
	かぼちゃコロッケ	こむぎこ、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん		かぼちゃ、たまねぎ	中 909		
	花野菜サラダ	さとう、あぶら	とりにく	カリフラワー、ブロッコリー キャベツ、にんじん、コーン レモンかじゅう、たまねぎ、トマト			11月29日は「いい肉の日」です。 北上市内の学校給食では、シチューで きたかみ牛を味わいます。岩手県の 澄んだ空気と豊かな 大地に育まれて育った きたかみ牛を味わって いただきます。
	北上ビーフ&ポークシチュー	じゃがいも	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト えだまめ、にんにく ようなしビュレ ようなしかじゅう			
	ラフランスゼリー	さとう					

※学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費等)は保護者の負担で運営されています。
※都合により献立内容を変更することがありますが、ご了承ください。
※幼稚園の牛乳は火曜日、金曜日のみの提供となります。

再生紙・植物油インキ使用

お知らせ

毎月のこんだて表を北上市公式ホームページにも掲載
します。

北上市公式ホームページ「学校給食の献立」

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>



11月の月間平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	611	24.2	19.4	2.5
中学校	746	28.7	22.4	3.1
幼稚園	442	17.4	13.7	2.1

11月8日は「いい歯の日」です

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。



き おくりよく たか
記憶力を高める！



は なら はっせい
歯並びや発声がよくなる！



ば よぼう
むし歯を予防する！



リラックスできる！



しょうが きゅうりゅう
消化・吸収をよくする！



た す ふせ
食べ過ぎを防ぐ！



うんどうのうりよく
運動能力を



ひょうじょう ゆたか
表情が豊かになる！

は は 歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけて、子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）に生えかわる時期です。歯や口の発達にあわせながら、上手によくかむ習慣をつけていきましょう。



しょうが こう ちゅうがくねん
小学校低学年



しょうが こう ちゅうがくねん
小学校中学年



しょうが こう ちゅうがくねん ちゅうがく
小学校高学年～中学校

前歯の生えかわりの時期で、前歯
をかみ切る力が一時的に低下しま
す。前歯が出そろってしっかり
口を閉じて食べるように心がけま
す。また楽しい雰囲気の中でご飯
とおかずを口の中で合体させて味
わう食べ方（口中調味）を見えたり
よくかんで素材の味をしっかりと
味わったりすることも大切です。

体の成長に必要な栄養のとり方を理
解し、選択できる力をつけましょう。
よくかむことは、肥満予防、味覚の
発達、発音など口腔機能の発達、脳
の活性化、むし歯予防、がんの予防、
そして消化を助けるなど健康によい
効果があります。口を閉じて、ひと
口30回を目安によくかんで食べ
ることを心がけます。