



令和7年度11月給食こんだて表

北上市西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 [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
4 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 460		食材が高騰しています。給食は、栄養バランスはもちろん、給食費や調理作業のことなども考えて作られています。自分の大切な体のためにも、食品ロスを減らすためにも、残さず食べてほしいと思います。
	フヨウハイ (かに玉)	さとう	たまご、かに	グリーンピース、しいたけ	小 572		
	パンサンスー	はるさめ、ドレッシング ごま	わかめ	もやし、にんじん、きゅうり	中 699		
	マーボー 麻婆スープ	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート とうふ	たまねぎ、にんじん だけのこ、ほししいたけ にら、ながねぎ、しょうが にんにく			
5 水	<かみかみ献立>						 岩手県では「もうべっこ噛みましよう!」という取組みをしています。ひとくち20~30回を目標に、よく噛んで食べてください。(※「べっこ」とは、岩手県の方言で「少し」を意味します。)
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 372		
	鱈の竜田揚げ	でんぶん、あぶら	すけそうたら		小 609		
	かみかみ金平	あぶら、さとう	さきいか、だいず	ごぼう、にんじん、れんこん こんにゃく、いんげん	中 735		
	高野豆腐のみそ汁		こうやどうふ、あぶらあげ みそ	だいこん、にんじん えのきたけ、はだいこん			
	さつまいもスティック	さつまいも、さとう、あぶら					
6 木	※小学校は音楽発表会、中学校は中教研のため、給食はありません。						
7 金	黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう		幼 625		岩手県はりんごの生産量が全国第3位で、北上市でも盛んに栽培されています。食物繊維が豊富で、消化促進や疲労回復など、健康効果が高い果物です。
	フィッシュコロッケ	じゃがいも、さとう パンこ、あぶら	まぐろ		小 699		
	グリーンサラダ	ドレッシング	とりにく	キャベツ、きゅうり ブロッコリー、とうもろこし	中 797		
	マカロニスープ	マカロニ (こむぎこ) じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ りんご			
	きたかみさん 北上産りんご (※幼稚園・小学校のみ)						
10 月	わかめごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	わかめ、ぎゅうにゅう		幼 385	和賀西小 笠松小 なし	鶏肉の山賊味噌焼きが、給食に初登場! 山口県のご当地グルメ「山賊焼き」を参考にして、タレに味噌を加え、給食用にアレンジしました。
	鶏肉の山賊味噌焼き	さとう	とりにく、みそ	にんにく	小 606		
	肉じゃが	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、きぬさや、しょうが なめこ、はくさい、にんじん オクラ、ながねぎ	中 738		
	なめこのすまし汁		とうふ				
11 火	<鮭の日献立>						11月11日は「鮭の日」です。鮭という漢字が、魚偏に十一と書くことから定められました。岩手県の魚は「南部さけ」ですが、近年は漁獲量が減少しています。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 510		
	鮭メンチ	パンこ、あぶら	さけ、たら	たまねぎ	小 616		
	塩昆布和え		こんぶ、かつおぶし	キャベツ、もやし きゅうり、にんじん だいこん、にんじん こんにゃく、ながねぎ	中 746		
	さつまいものみそ汁	さつまいも	とりにく、なまあげ、みそ				
	ラ・フランスゼリー	さとう		ラ・フランス			
12 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子中 和賀西中 和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	11月から新米になりました。こめづくし米作りは、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。美味しいご飯が食べられることに感謝しながら、残さずいただきます。
	コーン焼売 (2コ)	こむぎこ	すけそうたら、とうふ	とうもろこし、たまねぎ	小 572		
	豚キムチ炒め	あぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート	もやし、にんじん、にら はくさいキムチ	中 718		
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ	とうふだんご (とりにく ぶたにく、とうふ)、わかめ	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、だけのこ ながねぎ			
13 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	江釣子幼 藤根幼 なし	今日のイカフライは、総トン数184トン、最新鋭の装置を備えた岩手県最大のイカ釣り漁船、第81明神丸が釣ったイカを使っています。
	県産いかフライ	パンこ、あぶら	いか		小 572		
	なめ茸和え			はくさい、こまつな にんじん、なめたけ	中 701		
	鶏ごぼう汁		とりにく、あぶらあげ	ごぼう、だいこん、にんじん こんにゃく、ながねぎ			
14 金	パンズパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 589		今日の主菜は、チーズ風のソースが入ったハンバーグです。副菜は、じゃがいも (ポテト) とさつまいも (スイートポテト) のサラダです。パンズパンには、お好みのものをはさんで食べてください。
	チーズ風ソースインハンバーグ	あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小 669		
	ダブルポテトサラダ	じゃがいも、さつまいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん、えだまめ とうもろこし	中 833		
	ラビオリトマトスープ	こむぎこ、あぶら、さとう	ぶたにく、ひよこめめ あかいんげんめめ あおえんどうめめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、トマト、パセリ りんご			
	きたかみさん 北上産りんご (※中学校のみ)						

11月給食だより



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いま

箸を正しく使いま

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってま

日 曜		こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネルギー 〔kcal〕	備 考	一 口 メ モ
			熱や力になる食品 （き）	血や肉になる食品 （あか）	体の調子を整える 食品（みどり）			
17 月		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 369 小 608 中 755	和賀東小 なし	今日は北上産のほうれん草を使っています。ほうれん草には、貧血予防の他、目の充血やめまい、イライラ、便秘を改善する効果もあります。
		春巻	はるさめ、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん			
		野菜たっぷりビビンバ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	ぶたにく、だいずミート みそ	もやし、にんじん、だけのこ ほうれんそう、しょうが にんにく			
		海鮮マロニースープ	マロニー	えび、いか、ほたて、わかめ	だいこん、にんじん チンゲンサイ、ながねぎ			
18 火		ごはん	こめ、きょうかまい			幼 469 小 601 中 742		地元でとれた食材を地元で消費することを「地産地消」といいます。今日のオムレツは、岩手県産の卵と北上産のほうれん草を使った特注品です。
		ジョア	さとう	だっしふんにゅう				
		北上産ほうれん草オムレツ	さとう	たまご	ほうれんそう			
		福神漬け和え			もやし、にんじん きゅうり、ふくじんづけ たまねぎ、にんじん			
19 水		ポークカレー	じゃがいも、あぶら、ルー	ぶたにく、チーズ	とうもろこし、しょうが にんにく	幼 545 小 783 中 888		豊かな自然に恵まれた岩手県は、食材の宝庫です。今日の主菜は、県産ブランドポーク・いわて純情豚と県産小麦ゆきちからのパン粉を使用し、学校給食用に開発されたメンチカツです。
		<食育の日>						
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
		いわて純情メンチカツ	パンこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
20 木		和風サラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、きゅうり にんじん、とうもろこし れんこん	幼 ー 小 550 中 672	江釣子幼 藤根幼 なし	11月20日は「いいかんぶつの日」です。乾物とは、海産物や農産物を干したり、乾燥せたりした日本の伝統的食材です。今日の給食では、様々な乾物を取り入れています。
		二子いものこ汁	さといも	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう まいたけ、ながねぎ			
		県産ブルーベリータルト	さとう、こめこ	とうにゅう	ブルーベリー			
		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
21 金		ソイの塩焼き		そい		幼 633 小 723 中 893		岩手県は畜産が盛んで、鶏肉の生産量は全国3位です。今日のハーブチキンも、岩手県産の鶏肉です。また隠し味には、北上産ワインを使っています。
		そばろひじき	あぶら、さとう	とりにく、だいずミート ひじき	にんじん、こんにゃく えだまめ			
		ふのりのみそ汁		こうやどうふ、あぶらあげ ふのり、みそ	はくさい、にんじん チンゲンサイ、ほししいたけ はだいこん			
		ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
22 土		ハーブチキン		とりにく		幼 494 小 607 中 755	和賀東小 江釣子幼 藤根幼 なし	11月24日は、「和食の日」です。和食の特徴は、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月など年中行事との密接な関わり、です。これからも大切にしていきたいですね。
		花野菜のイタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん フロccoli、とうもろこし ロマネスコカリフラワー かぼちゃ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ			
		パンブキンポタージュ	じゃがいも、ルー	ベーコン、ぎゅうにゅう				
		<和食の日・栄養価アップ大作戦の日>						
23 日		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 585 中 717	和賀東小 江釣子幼 藤根幼 なし	感謝の気持ちをもって残さず食べよう
		鯖の生姜煮		さば	しょうが			
		北上産大豆の五目豆	あぶら、さとう	とりにく、こんぶ、だいず	ごぼう、にんじん こんにゃく、えだまめ だいこん、こまつな にんじん、はだいこん			
		あさりと小松菜のみそ汁		あさり、こうやどうふ、みそ				
24 月		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 574 中 697	和賀東小 和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	魚には骨があります。給食では、骨も食べられるように加工しているものもありますが、基本的に魚には骨があります。食べる時には骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。
		県産とんかつ	パンこ、あぶら	ぶたにく				
		おかか和え		まぐろ、かつおぶし	ほうれんそう、もやし にんじん			
		けんちん汁	さといも、ごまあぶら	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん たまごたけ、ながねぎ			
25 火		ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー 小 574 中 697	和賀東小 和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	今日のシチューには、奥羽山脈の豊かな自然環境で育った黒毛和牛の「きたかみ牛」を使っています。食べ物や生産者の方々に感謝の気持ちをこめて、大切にいただきますよう。
		鱈のピリ辛焼き		あじ				
		焼き肉キャベツ	あぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン しょうが、にんにく だいこん、にんじん チンゲンサイ、こんにゃく ほししいたけ、ながねぎ はくさいキムチ			
		あけぼのキムチ汁		なまあげ、みそ				
26 水		<いわて牛給食の日>				幼 ー 小 782 中 857	江釣子幼 藤根幼 なし	
		コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
		カニクリーミーコロッケ	こむぎこ、パンこ、あぶら	かに、だっしふんにゅう	たまねぎ			
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし マカロニこんにゃく たまねぎ、にんじん フロccoli、マッシュルーム にんにく			
27 木		きたかみ牛シチュー	じゃがいも、あぶら、ルー	ぎゅうにく、だいずミート		幼 ー 小 782 中 857		
		豆乳ブラマンジェ	さとう	とうにゅう				

※ 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)は保護者の負担で運営されています。

※ 献立の内容は、都合により変更することがあります。

再生紙・植物油インキ使用



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	628	24.8	20.3	2.3
中学校	761	29.4	22.9	2.7
幼稚園	494	18.9	16.8	2.0



<お知らせ>

毎月の「こんだて表」と「学校給食に使用した主な食材の産地」は、北上市公式ホームページにて公表しています。

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>



アクセスは
こちら

