令和8年度　11月　給食こんだて表

北上市南部学校給食センター

日	曜	こんだて名	主な食品名 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）	エネルギー（kcal）	給食予定	一口メモ
2	月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　578 中　682	南小 花清小学部 なし	給食のお米は北上産のお米を使用しています。11月上旬に「新米」に切りかわります。ごはんは体を動かすエネルギーとなる食べ物なので、しっかり食べましょう。
		お魚ソーセージフライ	パンこ、こむぎこ あぶら、でんぷん	ぎょにくすりみ				
		県産大豆の煮物	あぶら、さとう	さつまあげ、だいず	ごぼう、にんじん、えだまめ こんにゃく			
		たまねぎと油揚げのみそしる		みそ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ ねぎ			
4	水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　548 中　672	かみかみ こんだての日	よくかんで食べると歯やあごが丈夫になります。また、よくかんで食べることで、食べ過ぎを防ぐこともできます。よくかむことを意識して食べましょう。
		塩麹チキンカツ	あぶら、こむぎこ さとう、でんぷん	とりにく、だいずこ				
		こんにゃくサラダ	ごまあぶら、さとう	かいそう	にんじん、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし こんにゃく			
		けんちんじる	ごまあぶら	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ			
5	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　639 中　－	北上中 南中 花清中学部 なし	長野県塩尻市が発祥の「キムタクごはん」。ごはんにキムタクごはんの具を混ぜて、「キムタクごはん」にして食べましょう。
		厚焼きたまごの甘酢あんかけ	でんぷん、さとう あぶら	たまご				
		キムタクごはんの具	ごまあぶら	ぶたにく	キムチづけ、つぼづけ、もやし たまねぎ			
		キャベツのみそしる		あぶらあげ、みそ とうふ、わかめ	キャベツ、にんじん			
		りんご（小学校のみ）			りんご			
6	金	黒糖コッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小　643 中　815	黒東小 黒西小 東桜小 南小 花清小学部 なし	食器は正しく並べられていますか？ご飯が左側、汁物が右側、おかずの仕切り皿が真ん中に置かれているのが正解です。
		野菜コロッケ	じゃがいも、パンこ こむぎこ、さとう でんぷん、あぶら		にんじん、たまねぎ とうもろこし、いんげん			
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、きゅうり			
		ポトフ		ウィンナー	かぶ、にんじん、たまねぎ いんげん、パセリ			
		りんごゼリー（中学校のみ）	さとう		りんご			
9	月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　602 中　763		なめこなどのキノコは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。
		かぼちゃひき肉フライ	でんぷん、パンこ あぶら、こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ			
		れんこんのカレーそぼろいため	あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	れんこん、にんじん、えだまめ			
		なめこのすましじる		とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、なめこ ねぎ			
10	火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　619 中　752		出世魚としておなじみのブリは、魚のなかでも群をぬく濃厚な味わいがあります。また、良質なたんぱく質や、あたまの働きをよくするDHAが豊富です。
		ブリのみりん醤油焼き		ブリ				
		ブロッコリーのマヨネーズ和え	さとう ノンエッグマヨネーズ	だいず、まぐろ	れんこん、とうもろこし ブロッコリー			
		あつあげのみそしる		みそ、あつあげ	だいこん、にんじん、しめじ ねぎ			
11	水	五目ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ	にんじん、ほししいたけ ごぼう、こんにゃく	小　541 中　664	北上中 南中 花清中学部 なし	11月11日は、「鮭の日」です。鮭は、たんぱく質のほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。
		鮭メンチカツ	あぶら、さとう でんぷん、パンこ こむぎこ	さけ、たら	たまねぎ			
		かりかり小梅和え	さとう		だいこん、きゅうり、えだまめ うめ			
		すましじる		かまぼこ、わかめ とうふ	はくさい、にんじん、ねぎ			
12	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　613 中　771		給食によく登場する「にんじん」は、βカロテンがとても多い野菜です。βカロテンは、抗酸化作用が高く、体内でビタミンAにかわって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。
		シューマイ（2コ）	こむぎこ、パンこ さとう	とりにく、ぶたにく みそ、だいずこ	たまねぎ			
		焼き肉白ごまキャベツ	あぶら、ごま	ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ ピーマン			
		はるさめスープ	はるさめ	おとうふボール	だいこん、にんじん、たけのこ、ねぎ			
		マメオとマメコのあとひきみそ大豆	さとう	だいず、みそ				
13	金	丸パン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小　659 中　773		
		白身魚（タラ）の米粉フライ	あぶら、こめこ	たら				
		イタリアンサラダ	ドレッシング		キャベツ、ブロッコリー きゅうり、とうもろこし			
		クリームシチュー	じゃがいも、あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、えだまめ			
16	月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　628 中　789		だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。
		さばのみそ煮	さとう、でんぷん	さば、みそ				
		じゃがいもの塩麹いため	じゃがいも、あぶら さとう	とりにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、えだまめ			
		だいこんのみそしる		あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、えのき			

令和8年度　11月　給食こんだて表

北上市南部学校給食センター

日	曜	こんだて名	主な食品名 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）	エネルギー（kcal）	給食予定	一口メモ
17	火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　685 中　803		マーボー豆腐には、県産の豆腐を150キロ使用しています。豆腐には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
		やさいしんじょう	あぶら、さとう でんぷん	いとよりだい、とうふ	たまねぎ、えだまめ、にんじん ともろこし、かぼちゃ			
		だいこんとささみの中華和え	ごまあぶら、さとう	ささみ、かんてん	だいこん、きゅうり、にんじん			
		マーボー豆腐	ごまあぶら、さとう でんぷん	とうふ、ぶたにく みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、にら			
		お米のタルト	こむぎこ、あぶら さとう、こめこ	たまご、れんにゅう ぎゅうにゅう				
18	水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　677 中　855		給食のカレーは、３種類のカレールウを使って作っています。隠し味には、生姜やにんにく、ケチャップなどを入れています♪
		ハムカツ	あぶら、パンこ	ハム				
		福神漬け和え			キャベツ、きゅうり ふくじんづけ、にんじん			
		チキンカレー	じゃがいも、あぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト			
19	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　539 中　654	栄養価アップ大作戦の日 花清中学部 なし 	さつまいも、すきこんぶ、こんにゃくには、お腹のお掃除をしてくれる「食物繊維」が豊富に含まれています。
		白身魚（メバル）のしょうが醤油焼き		メバル				
		すきこんぶのいために	さとう、あぶら	こんぶ、さつまあげ	にんじん、こんにゃく えだまめ、だいこん			
		さつまいもとんじる	さつまいも	ぶたにく、とうふ みそ	にんじん、ねぎ			
20	金	ミルクコッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小　682 中　774		ハンバーグには、少しだけレバーが入っています。レバーの味を押さえられるように研究をして作られたおいしいハンバーグです。レバーは、鉄、ビタミンA、ビタミンB群なども多い栄容価の高い食べ物です。ケチャップをかけてべましょう♪
		ハンバーグ	あぶら、パンこ、でんぷん	とりにく（むね、レバー）、だいずこ	たまねぎ			
		ダブルポテトサラダ	じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも		にんじん、えだまめ ともろこし			
		やさいスープ		わかめ、チキンハム	だいこん、にんじん チンゲンサイ、しいたけ			
		パックケチャップ	さとう		トマト、たまねぎ			
24	火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　631 中　768	和食の日 	11月24日は、「和食の日」です。和食には、昔からの知恵や工夫がつまっています。おいしさの要となる煮干しや鰹節からとった「だし」には、うまみ成分があります。だしは、脂肪、糖質を含まず、エネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由は、ここにあります。給食のだしは、天然の鰹、にぼし、昆布からとっています。
		さんまオレンジ煮	さとう、でんぷん	さんま	オレンジ			
		にくじゃが	じゃがいも、さとう あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、いんげん こんにゃく			
		はくさいのみそしる		わかめ、みそ あぶらあげ	はくさい、にんじん、しめじ			
25	水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　641 中　736		
		県産メンチカツ	パンこ、さとう、あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
		なめたけ和え			もやし、ほうれんそう、にんじん なめたけ			
		いものこじる	さといも	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、まいたけ ねぎ			
26	木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　541 中　659	花清中学部 なし	あさりには、鉄が多く含まれます。鉄は不足すると「貧血」になるので、食事からきちんととることが大切です。
		豆腐ハンバーグ	でんぷん、さとう	とりにく、とうふ	たまねぎ			
		そぼろひじき	あぶら、さとう	とりにく、ひじき	にんじん、いんげん こんにゃく、えだまめ			
		あさりのみそしる		あつあげ、あさり みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ			
27	金	コッペパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		小　653 中　764		かぼちゃは、夏から秋にかけて収穫されますが、数ヶ月保存しておくことで甘みが増すため、秋から冬にかけてよりおいしく食べることができます。
		ポテトとお米のささみフライ	あぶら、こめこ さとう、じゃがいも でんぷん	とりにく				
		グリーンサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、きゅうり とうもろこし　ブロッコリー			
		南瓜のポタージュ	じゃがいも、あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん えだまめ			
30	月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小　645 中　809	いい肉の日 	１１月29日は、「いい肉の日」です。今日の牛肉は、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」です。すきやき風煮に入れました。ごはんと一緒に食べてくださいね♪
		お魚（アジ）カツ	パンこ、あぶら さとう、こむぎこ でんぷん	アジ、すけそうだら とうにゅう	たまねぎ			
		すき焼き風煮		とうふ、ぎゅうにく	たまねぎ、はくさい、にんじん こんにゃく			
		さわにわん		とりにく、あぶらあげ	ごぼう、だいこん、にんじん たけのこ、ねぎ			
		ラフランスゼリー	さとう		ようなし			

※こんだての内容は、都合により変わることがあります。

※こんだて表には、主な材料のみ記載しています。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『詳細こんだて表』を確認していただくようお願いいたします。

11月 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	619	23.5	20.9	2.2
中学校	749	27.4	23.9	2.7