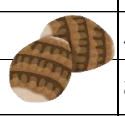


令和８年度　11月給食こんだて表



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 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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	備考	一口メモ
2	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 456 小 630 中 738	江釣子小 なし	私たちの骨や歯の素になるカルシウム。丸ごと食べられるししゃもには、カルシウムがたっぷり。さらによく噛んで食べることで、歯や顎が鍛えられます。
		子持ちししゃもフライ(幼1コ、小中2コ)	パンこ、あぶら	こもちししゃも				
		じゃが芋の塩麹炒め	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、いんげん、しょうが			
		もやしのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、しめじ、ながねぎ			
4	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 358 小 595 中 725	江釣子幼 なし	**＜かみかみ献立＞** よく噛んで食べていますか？　毎日の食事で、何でもひとくち20～30回を目標に、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
		鯵カツ	パンこ、あぶら	あじ	たまねぎ			
		まめまめ和風サラダ	ドレッシング	だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、れんこん			
		沢煮椀		チキンハム、こうやどうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、はだいこん、ほししいたけ			
		かむかむこんにゃく			こんにゃく			
5	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ーー 小 592 中 716	飯豊中 江釣子中 和賀西中 江釣子幼 藤根幼 なし	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。
		千草焼き	さとう、かたくりこ	たまご、とりにく	ほうれんそう、にんじん、しいたけ			
		キムタク炒め	あぶら	ぶたにく	たまねぎ、たけのこ、たくあん、はくさいキムチ			
		青梗菜のみそ汁		なまあげ、みそ	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ			
		北上産りんご(※小学校のみ)			りんご			
6	金	黒糖パン、牛乳	こむぎこ、くろざとう	ぎゅうにゅう		幼 602 小 ーー 中 794	江釣子小 和賀西小 笠松小 いわさき小 和賀東小 なし	きれいに見えても、手は汚れています。食事の前には、必ず手を石けんできちんと洗い、清潔なハンカチやハンドタオルで拭きましょう。パンの日は、特に念入りに洗いましょう！
		カニクリーミーコロッケ	パンこ、あぶら	かに、だっしふんにゅう	たまねぎ			
		フレンチサラダ	ドレッシング	とりにく	キャベツ、カリフラワー、にんじん、とうもろこし			
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、パセリ			
		北上産りんご			りんご			
9	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 350 小 584 中 710		11月から新米です！　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。生産者の方々に感謝して、残さず食べましょう。
		県産ささみフライ	パンこ、あぶら	とりにく				
		れんこんのカレー炒め	あぶら、さとう	ぶたにく	れんこん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ			
		なめこのすまし汁		とうふ	なめこ、はくさい、にんじん、オクラ、ながねぎ			
10	火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 505 小 641 中 774		食料の生産や流通は、天候や世界情勢の影響を受けやすく、特に近年、魚介類の安定供給が難しくなってきています。食材の値段も高くなっているので、好き嫌いをしないで食べてほしいです。
		鰤のみりん焼き		ぶり				
		野菜のマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	とりにく	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし			
		根菜のみそ汁		なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、こんにゃく、はだいこん			
		みかんゼリー	さとう		みかん			
11	水	しらす入ひじきごはん、牛乳	こめ	しらす、ひじき、ぎゅうにゅう	あおな	幼 ーー 小 632 中 772	江釣子中 和賀東中 江釣子幼 藤根幼 なし	**＜鮭の日＞** 鮭という漢字は、魚偏に十一十一と書くことから、11月11日は「鮭の日」です。昔は沢山とれましたが、最近は漁獲量が減っています。
		鮭メンチ	パンこ、あぶら	さけ、たらすりみ	たまねぎ			
		五目豆	あぶら、さとう	ちくわ、こんぶ、だいず	にんじん、ごぼう、こんにゃく、えだまめ			
		せんべい汁	かやきせんべい（こむぎこ）	とりにく	だいこん、にんじん、こまつな、まいたけ、ながねぎ			
12	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 333 小 632 中 741	江釣子幼 なし	食器を正しく置いていますか？ご飯は左側に、汁ものは右側に置きます。食べる前に確認しましょう。また、肘をついて食べるのは、行儀が悪いのでやめましょう。
		野菜焼売(幼1コ、小中2コ)	こむぎこ	とりにく、ぶたにく	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう			
		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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく			
		マロニーの中華スープ	マロニー	とうふだんご（とりにく、ぶたにく、とうふ）、わかめ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、ながねぎ			
13	金	丸パン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 553 小 633 中 776	藤根幼 なし	スパニッシュオムレツは、具だくさんのオムレツで、じゃがいもが入っているのが特徴です。記録によると、200年以上も前から食べられているスペインの伝統的な家庭料理だそうです。
		スパニッシュオムレツ	じゃがいも、さとう	たまご、ハム	ピーマン、にんじん			
		花野菜のサラダ	ドレッシング		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ロマネスコカリフラワー、パプリカ			
		秋の香りシチュー	じゃがいも、さつまいも、くり、あぶら、ルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ			

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）	Ｅネルギー(kcal)	備考	ー ロ メ モ
16	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 356 小 594 中 726	和賀西小 なし	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。お米とキムチは北上産、豚肉や豆腐、牛乳は岩手県産です。
		棒餃子	こむぎこ、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、にら、にんにく、しょうが			
		バンサンスー	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			
		あけぼのキムチ汁		ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、にんじん、たもぎたけ、はくさいキムチ、ながねぎ			
17	火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 485 小 593 中 721		鰯などの青魚には、頭の働きを助けるDHAや、血液をサラサラにするEPAが豊富です。骨や体を強くするのに役立つたんぱく質やビタミンDも含まれています。
		鰯のみぞれ煮		いわし	だいこん			
		炒り鶏	あぶら、さとう	とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、いんげん、ほししいたけ			
		ふのりのみそ汁		ふのり、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ			
18	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 421 小 680 中 835		北上四匠豚は、北上市内の自然豊かな農場で大切に育てられたブランドポークです。豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB１が多く含まれています。
		エビフライ	パンこ、さとう	えび				
		つぼ漬け和え			つぼづけ、もやし、にんじん、きゅうり			
		北上四匠豚キーマカレー	じゃがいも、あぶら、ルウ	ぶたにく、だいずミート、ひよこまめ、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが			
19	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ーー 小 660 中 775	江釣子幼 藤根幼 なし	**＜食育の日＞** メルルーサは体長1.5メートルほどの白身魚で、世界中で広く食べられています。今日の白菜と長葱は北上産、すき昆布は普代村産です。よくかんで、味わって食べて下さい。
		メルルーサの生姜醤油焼き		メルルーサ	しょうが			
		すき昆布炒め	あぶら、さとう	すきこんぶ、さつまあげ、だいず	にんじん、こんにゃく、れんこん、いんげん			
		鶏ごぼう汁		とりにく	ごぼう、はくさい、にんじん、えのきたけ、ながねぎ			
		お米のタルト	こめこ、こむぎこ、マーガリン、さとう	ぎゅうにゅう、たまご				
20	金	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 624 小 705 中 897		副菜は、じゃがいも(ポテト)とさつまいも(スイートポテト)のダブルポテトサラダです。秋が旬のさつまいもは、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。
		コーンフライ	こむぎこ、パンこ、あぶら		とうもろこし			
		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			
		カラフルボールスープ		すりみだんご、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー			
24	火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 469 小 577 中 686		**＜和食の日・栄養価アップ大作戦＞** 魚には骨があります。が今日は骨ごと食べられる秋刀魚なので、カルシウムもしっかり摂れます。
		 秋刀魚の塩焼き		さんま				
		そぼろひじき	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			
		あさりと小松菜のみそ汁		あさり、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな、はだいこん			
25	水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ーー 小 601 中 727	江釣子中 江釣子幼 藤根幼 なし	ヤンニョムチキンは、県産の鶏肉を使い、二戸市にある工場で特別に作ってもらいました。ヤンニョムとは、コチジャンや唐辛子などで作る韓国の合わせ調味料のことです。
		ヤンニョムチキン		とりにく				
		もやしのナムル	ドレッシング、ごま	かんてん	もやし、にんじん、ほうれんそう			
		ちゃんぽん風スープ	マロニー	えび、いか、ほたて、かまぼこ	キャベツ、にんじん、ながねぎ、きくらげ、しょうが			
		ラ・フランスゼリー	さとう		ラ・フランス			
26	木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ーー 小 610 中 743	江釣子幼 藤根幼 なし	北上市の特産品である二子さといもは、独特の粘りと濃厚な味わいが特徴の伝統野菜です。農林水産省の地理的表示（GI）産品にも登録されています。
		 ホキフライ	パンこ、あぶら	ホキ				
		五目きんぴら	あぶら、さとう	ちくわ、だいず	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、いんげん			
		二子里芋のいものこ汁	さといも	とりにく、とうふ	だいこん、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ			
		ラ・フランスゼリー(※江釣子中のみ)	さとう		ラ・フランス			
27	金	結びパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 ーー 小 681 中 828	江釣子幼 藤根幼 なし	今日のパンプキンポタージュには、まきさわ工房さんの県産ベーコンと、馬場農園さんの南瓜ペーストを使っています。
		星型ハンバーグ	さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
		グリーンサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス、とうもろこし			
		パンプキンポタージュ	じゃがいも、ルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ			
30	月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 359 小 598 中 749		**＜いわて牛 給食の日＞** 今日のしぐれ煮には、「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込めて、大切にいただきましょう。
		 きたかみ牛のしぐれ煮	あぶら、さとう	ぎゅうにく、だいずミート	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが			
		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、たもぎたけ、ながねぎ			

11月の平均栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
小学校	624	24.2	20.5	2.1
中学校	760	28.2	23.4	2.6
幼稚園	452	17.0	14.9	1.7

《お知らせ》

・献立の内容は、都合により変わることがあります。
・毎月の「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。
https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html

