# 11月分　こんだてひょう

令和8年

厚真町学校給食センター

| こんだて | ざいりょう き | ざいりょう あか | ざいりょう みどり | ちょうみりょう |
|---|---|---|---|---|
| 2月 ご飯 | ごはん　米粒麦 | | | |
| 共通献立 ほうれん草と油揚げの味噌汁 | | 油揚げ　おふくろ味噌 | ほうれん草　長ねぎ　えのき | 味パック　鰹の素 |
| 鮭の塩焼き | | 鮭 | | 塩 |
| 肉じゃが | じゃが芋　上白糖　なたね油 | ぶた肉 | しらたき　いんげん　玉ねぎ　にんじん　生しいたけ　しょうが | みりん　正油 |
| 4水 ハヤシライス | ごはん　米粒麦　なたね油 | ぶた肉 | 玉ねぎ　にんじん　ｿﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑｽﾗｲｽ | トマトピューレ　ハヤシルウソフト　無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ |
| レタスとコーンのサラダ | オリーブオイル　なたね油 | ちくわ | コーン　レタス　きゅうり　レモン果汁 | 塩　こしょう　酢 |
| みかん | | | みかん | |
| 5木 ご飯 | ごはん | | | |
| じゃが芋の味噌汁 | じゃが芋 | おふくろ味噌 | 白菜　ほうれん草　生しいたけ | 味パック　鰹の素 |
| 厚真豚の生姜焼き | 砂糖　黒糖液 | ぶた肉 | しょうが | 正油　醸造酢　塩　香辛料　酵母ｴｷｽ　調味料　ｶﾗﾒﾙ色素　香辛料抽出物 |
| あつまの日 大根と人参の煮物 | | | 大根　にんじん | 根昆布　正油　塩　鰹の素 |
| 6金 ミルクパン（結び） | ミルクパン | | | |
| クリームシチュー | じゃが芋　なたね油 | とり肉　牛乳　調整豆乳　大豆ペースト | 玉ねぎ　にんじん | ﾎﾜｲﾄﾙｳ　ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう　無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ |
| トマトオムレツ | マヨネーズ　還元水あめ　砂糖　植物油　加工でん粉 | たまご | トマト　玉ねぎ | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾌﾞｲﾖﾝ　りんご酢　塩　こしょう |
| ピーマンときのこのガーリックソテー | オリーブオイル | ベーコン | ﾋﾟｰﾏﾝ　ｴﾘﾝｷﾞ　玉ねぎ　にんにく | 塩　こしょう |
| 9月 ご飯 | ごはん　米粒麦 | | | |
| 肉団子の味噌汁 | | ミートボール　おふくろ味噌 | 大根　にんじん　長ねぎ | 味パック　鰹の素 |
| 赤魚の塩焼き | | 赤魚 | | 塩 |
| こんにゃくのピリ辛炒め | 白ごま　三温糖　ごま油　なたね油 | ちくわ | こんにゃく　にんじん　れんこん　いんげん | 正油　みりん　とうがらし |

| こんだて | ざいりょう き | ざいりょう あか | ざいりょう みどり | ちょうみりょう |
|---|---|---|---|---|
| 10火 ミートスパゲティ | スパゲティ　でん粉　なたね油 | ぶた肉 | 玉ねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　ｾﾛﾘ　にんにく　しょうが　ダイストマト缶 | 中濃ソース　塩　トマトケチャップ　こしょう　ｺﾝｿﾒ　無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ　ハヤシルウソフト |
| 野菜コロッケ | じゃが芋　米油　パン粉　小麦粉　乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　ﾊﾟｰﾑ油　でん粉　砂糖　植物油脂 | | にんじん　玉ねぎ　コーン　いんげん | 貝Ca　塩　酵母粉末 |
| 胡瓜の変わり漬け | 上白糖　ごま油 | | きゅうり | 塩　酢　パプリカパウダー |
| 11水 三色丼 | ごはん　米粒麦　三温糖　なたね油 | とり肉　たまご　大豆ミート | にんじん　ほうれん草　しょうが | みりん　正油 |
| しめじと玉ねぎの味噌汁 | | 油揚げ　おふくろ味噌 | しめじ　玉ねぎ | 味パック　鰹の素 |
| りんご | | | りんご | |
| 12木 ご飯 | ごはん | | | |
| 中華スープ | ごま油　でん粉 | | チンゲン菜　もやし　にんじん　きくらげ | 塩　こしょう　酒　北京塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ　無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ |
| 小籠包（小２個・中３個） | 豚脂　でん粉　春雨　砂糖　植物油脂　小麦粉　加工でん粉 | ぶた肉 | キャベツ　玉ねぎ　たけのこ　しいたけ　しょうが | 正油　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　塩　発酵調味料　香辛料　乳化剤　還元でん粉　加工でん粉糖化物 |
| 青椒肉絲 | ごま油　でん粉　なたね油 | ぶた肉 | ピーマン　たけのこ　にんにく | 豆板醤　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　酒　塩　正油　こしょう |
| 13金 黒砂糖パン（乳・卵不使用） | 黒砂糖パン | | | |
| チキンミネストローネ | オリーブオイル | とり肉 | 玉ねぎ　しめじ　にんじん　キャベツ　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ缶　パセリ | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　ｺﾝｿﾒ　こしょう　無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ |
| コーングラタン | ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ　乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　米粉　砂糖　粉末水あめ　加工でん粉 | おから　豆乳　大豆粉 | コーン　ｺｰﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ　ｿﾃｰｵﾆｵﾝ | 塩　酵母ｴｷｽ　炭酸Ca　乳化剤　ﾋﾞﾛﾘﾝ酸第二鉄 |
| スパゲティサラダ | スパゲティ　上白糖　エッグケア（卵不使用） | | きゅうり　にんじん　玉ねぎ | 塩　こしょう |
| 16月 ご飯 | ごはん　米粒麦 | | | |
| 共通献立 小松菜と豆腐の味噌汁 | | とうふ　油揚げ　おふくろ味噌 | 小松菜　長ねぎ | 味パック　鰹の素 |
| ほっけの塩焼き | | ほっけ | | 塩 |
| ひじきの炒り煮 | 三温糖　なたね油 | ひじき　さつま揚げ | つきこん　にんじん　いんげん　干しいたけ | 酒　みりん　正油 |

## １人当たりの平均摂取栄養価

（小学生）

| 基準 | 熱量 650 kcal | たんぱく質 27g 範囲 13～20% | 脂質 18g 20～30% | 塩分 2未満 g |
|---|---|---|---|---|
| 2日 | 604 | 29.1 | 14.2 | 1.81 |
| 4日 | 678 | 21.1 | 21.2 | 3.05 |
| 5日 | 608 | 23.3 | 17.6 | 1.51 |
| 6日 | 602 | 25.2 | 26.2 | 2.86 |
| 9日 | 596 | 26.8 | 15.9 | 2.07 |
| 10日 | 723 | 27.0 | 24.9 | 2.96 |
| 11日 | 640 | 27.1 | 19.8 | 1.89 |
| 12日 | 656 | 22.9 | 22.2 | 2.57 |
| 13日 | 634 | 18.7 | 29.4 | 2.64 |
| 16日 | 575 | 27.1 | 15.1 | 1.82 |

（中学生）

| 基準 | 熱量 830 kcal | たんぱく質 34g 範囲 13～20% | 脂質 23g 20～30% | 塩分 2.5未満 g |
|---|---|---|---|---|
| 2日 | 735 | 32.6 | 15.5 | 2.12 |
| 4日 | 820 | 24.8 | 23.7 | 3.35 |
| 5日 | 753 | 27.5 | 19.6 | 1.71 |
| 6日 | 751 | 31.0 | 30.6 | 3.45 |
| 9日 | 742 | 31.9 | 17.8 | 2.39 |
| 10日 | 825 | 30.8 | 27.4 | 3.58 |
| 11日 | 801 | 32.5 | 23.4 | 2.19 |
| 12日 | 847 | 27.9 | 27.5 | 3.19 |
| 13日 | 771 | 23.7 | 32.6 | 3.26 |
| 16日 | 711 | 31.3 | 16.8 | 2.06 |

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8ｇ・脂質7.8ｇ・塩分0.21ｇ）を差し引いた値です。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう！

### 地産地消の良さとは？




### 学校給食に地場産物を活用する効果



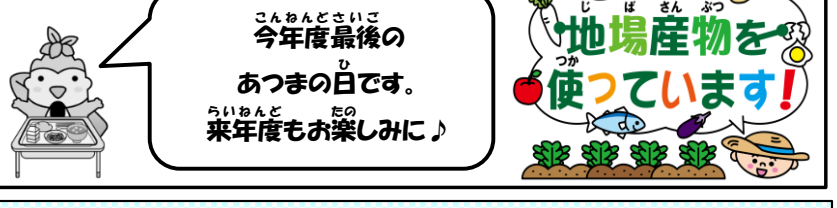



**あつまの日：11月5日**

厚真町で作られた食材をたくさん使った「あつまの日」給食。寒い冬を迎え、町内の野菜や果物の生産が少なくなるため、今年度は１１月で終わります。新鮮でおいしい食材を作ってくださった生産者の方々に感謝していただきましょう！

**今月の厚真町の食材**

米（ななつぼし）　鶏肉　豚肉　ほうれん草　ブロッコリー
じゃが芋　にんじん　長ねぎ　大根　白菜　生椎茸　干椎茸　みそ




**学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！**

１１月の共通献立：２日（月）・１６日（月）



# 11月分　こんだてひょう

令和8年

厚真町学校給食センター

| こんだて | ざいりょう き | ざいりょう あか | ざいりょう みどり | ちょうみりょう |
|---|---|---|---|---|
| 17火 みそラーメン | ゆでラーメン | ぶた肉 おふくろ味噌 | 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 にんじん もやし メンマ しょうが にんにく | とうがらし 無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ 札幌みそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ １５分湯チキン |
| 揚げいももち | じゃが芋 じゃが芋でん粉 上白糖 米油 | | | 正油 |
| キャベツと竹輪の炒め物 | ごま油 | ちくわ | キャベツ にんじん ピーマン | 塩 こしょう オイスターソース |
| 18水 チャーハン | ごはん 米粒麦 | | | 炊込みﾁｬｰﾊﾝｿの素 |
| 茎わかめのスープ | ごま油 | 茎わかめ | 長ねぎ にんじん チンゲン菜 | 塩 こしょう 北京塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ |
| 蒸し餃子（小２個・中３個） | 豚脂 植物油脂 小麦粉 米粉 加工でん粉 | ぶた肉 とり肉 | キャベツ にら しょうが | 正油 みりん ﾎﾟｰｸｴｷｽ ﾎﾟｰｸｽｰﾌﾟ 塩 香辛料 紅麹 酵母ｴｷｽﾊﾟｳﾀﾞｰ 発酵調味料 |
| 胡瓜の和え物 | 香りごま ドレッシング | シーチキン | きゅうり | |
| 19木 ご飯 | ごはん | | | |
| ほうれん草の味噌汁 | | おふくろ味噌 | ほうれん草 玉ねぎ えのき にんじん | 味パック 鰹の素 |
| 味噌肉団子（小２個・中３個） | パン粉 豚脂 でん粉 ﾊﾟｰﾑ油 砂糖 水あめ ごま | とり肉 ぶた肉 味噌 | 玉ねぎ しょうが | 塩 調味料 ｶﾗﾒﾙ色素 香辛料 ﾋﾟﾛﾘﾝ酸第二鉄 発酵調味料 りんご酢 酵母ｴｷｽ 味噌調味料 |
| 切干大根のサラダ | 三温糖 ごま油 白すりごま エッグケア（卵不使用） | シーチキン | 切干大根 きゅうり にんじん | 正油 |
| 20金 バターパン（渦巻き） | バターパン | | | |
| カレー風味スープ | | ベーコン | キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん ｾﾛﾘ にんにく | 塩 こしょう カレー粉 ｺﾝｿﾒ 無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ |
| ささみチーズカツ | 植物油脂 砂糖 米油 パン粉 でん粉 加工でん粉 | とり肉 プロセスチーズ | | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 ﾁｰｽﾞ風味調味料 乳化剤 |
| ミルメーク ココア 煮びたし風こしょう風味 | じゃが芋 | | にんじん ブロッコリー | 塩 こしょう |
| 24火 共通献立 田舎うどん | ゆでうどん | ちくわ 油揚げ ぶた肉 | ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ほうれん草 生しいたけ | 根昆布 正油 塩 鰹の素 みりん |
| 鶏天ぷら | 小麦粉 植物油 加工でん粉 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ でん粉 米油 ぶどう糖 | とり肉 大豆粉 | | 塩 |
| もやし炒め | ごま油 | | もやし ﾋﾟｰﾏﾝ にんじん | 塩 こしょう オイスターソース |

| こんだて | ざいりょう き | ざいりょう あか | ざいりょう みどり | ちょうみりょう |
|---|---|---|---|---|
| 25水 わかめおにぎり | ごはん 米粒麦 砂糖 | わかめ | | 塩 調味料 |
| さつま汁 | さつま芋 | とり肉 とうふ おふくろ味噌 | つきこん ごぼう 長ねぎ 大根 にんじん しょうが | 味パック 鰹の素 無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌﾟ |
| 厚焼き玉子 | 砂糖 でん粉 ひまわり油 | たまご | | 鰹だし汁 りんご酢 みりん 塩 正油 酵母ｴｷｽ |
| 胡瓜の塩昆布和え | ごま油 | 塩昆布 | きゅうり | 塩 |
| 26木 ご飯 | ごはん | | | |
| 共通献立 吉野汁 | でん粉 | とり肉 | ごぼう 長ねぎ たけのこ 大根 にんじん | 根昆布 みりん 正油 鰹の素 塩 |
| いわしのごま味噌煮 | 砂糖 白ごま 米粉 | いわし 味噌 | | みりん 塩 |
| れんこんの金平 | 三温糖 ごま油 なたね油 白ごま | さつま揚げ | いんげん れんこん にんじん | みりん 正油 とうがらし |
| 27金 結びパン（乳・卵不使用） | 基準パン | | | |
| コーンポタージュ | なたね油 | 牛乳 調整豆乳 大豆ペースト | 玉ねぎ コーン | コーン缶クリーム こしょう ｺﾝｿﾒ ﾎﾜｲﾄﾙｳ 塩 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭｴｰｽ |
| 厚真鶏の香草焼き | パン粉 砂糖 | とり肉 乳加工品 | にんにく にんじん 赤ピーマン ねぎ 玉ねぎ | ﾌﾗｲﾄﾞｶﾞｰﾘｯｸ 塩 粉末醤油 ﾁｷﾝｴｷｽ 粉末味噌 野菜ｴｷｽ 調味料 |
| キャベツソテー | オリーブオイル | | ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜 にんじん | 塩 こしょう コンソメ |
| 30月 ご飯 | ごはん 米粒麦 | | | |
| 白菜と卵のスープ | ごま油 でん粉 | たまご | 白菜 えのき にんじん | 塩 こしょう 北京塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 無添加とりｶﾞﾗｽｰﾌ |
| 豚肉焼売（小２個・中３個） | 米粉 豚脂 でん粉 砂糖 植物油脂 小麦粉 | ぶた肉 | 玉ねぎ しょうが | 正油 酵母ｴｷｽ ﾎﾟｰｸｴｷｽ 塩 魚介ｴｷｽ 香辛料 ﾋﾟﾛﾘﾝ酸第二鉄 |
| ほうれん草のナムル | ごま油 白ごま 塩中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | | ほうれん草 もやし にんじん | 塩 |

## おにぎり登場！11月25日（水）

１１月２５日（水）に「わかめおにぎり」を提供します！給食センターには おにぎり成型機があり、この機械は１時間で最大3,300個のおにぎりを作ることが できる自慢の機械です。厚真町の新米を使って作るおにぎりをぜひ味わってください！

## １人当たりの平均摂取栄養価

（小学生）

| 基準 | 熱量 650 kcal | たんぱく質 27g 範囲 13～20% | 脂質 18g 20～30% | 塩分 2未満 g |
|---|---|---|---|---|
| 17日 | 698 | 27.4 | 20.5 | 4.92 |
| 18日 | 602 | 19.3 | 15.0 | 2.91 |
| 19日 | 703 | 23.2 | 24.4 | 2.78 |
| 20日 | 563 | 22.3 | 22.0 | 3.18 |
| 24日 | 642 | 31.3 | 21.0 | 3.18 |
| 25日 | 627 | 22.7 | 15.4 | 3.18 |
| 26日 | 608 | 23.6 | 15.9 | 2.59 |
| 27日 | 622 | 28.3 | 26.4 | 2.87 |
| 30日 | 640 | 21.6 | 21.9 | 2.48 |
| 平均 | 632 | 24.6 | 20.4 | 2.70 |

（中学生）

| 基準 | 熱量 830 kcal | たんぱく質 34g 範囲 13～20% | 脂質 23g 20～30% | 塩分 2.5未満 g |
|---|---|---|---|---|
| 17日 | 785 | 31.7 | 21.7 | 5.72 |
| 18日 | 765 | 23.7 | 17.6 | 3.57 |
| 19日 | 910 | 29.4 | 30.1 | 3.64 |
| 20日 | 708 | 26.7 | 26.6 | 4.21 |
| 24日 | 727 | 35.1 | 22.0 | 3.93 |
| 25日 | 758 | 25.9 | 16.7 | 3.72 |
| 26日 | 763 | 28.8 | 18.1 | 3.13 |
| 27日 | 710 | 32.1 | 29.8 | 3.38 |
| 30日 | 836 | 27.1 | 27.7 | 3.09 |
| 平均 | 774 | 29.1 | 23.4 | 3.25 |

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8ｇ・脂質7.8ｇ・塩分0.21ｇ）を差し引いた値です。

## 新米をいただきました♪

給食で使っているお米は、厚真町産の「ななつぼし」という種類の「さくら米」です！

とまこまい広域農業協同組合さんからのご厚意で、新米を５０ｋｇいただき、１０月１５日（木）の給食で提供しました。みずみずしく、つやつやで新米のおいしさを感じることができました。毎年、お米の寄贈をありがとうございます。ごちそうさまでした。




牛乳は毎日つきます。
また給食の献立は、食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

HP でチェック
月間献立表や
給食のお知らせについて
紹介しています
アクセスは こちら

１１月の共通献立：24日(火)・26日(木)

## 11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

### 給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事




「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち




行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！