

令和8年度 11月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきました。

日曜	料理名			食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
	主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		主にエネルギーのもとになる食品(黄)			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
2月	ごはん	○	とうふちくわのからあげ ブロッコリーのきんぴら さといものみそ汁	とうふちくわ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん フロッコリー	しょうが だいこん えのきだけ 白ねぎ ごぼう たまねぎ	米 さとう でんぶん さといも	油 ごま油 ごま	日本では、米の消費量が年々減り、その一方で肉や油の消費量は増えています。ご飯を中心におかずを組み合わせる日本型食生活を見直してみまよう。	
4水	コッペパン	○	ささみのコンブシク焼 大豆サラダ はくさいシチュー	とり肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	フロッコリー にんじん かぼちゃ	えだまめ たまねぎ はくさい	パン コンブシク 小麦粉	マヨネーズ ドレッシング 油 バター	白菜は、寒さが増す11月から2月頃が旬の野菜です。白菜は味にくせがないので、和・洋・中どんな料理にも使えます。今日はシチューにします。パンと一緒に食べてください。	
5木	ごはん	○	ジャージャー豆腐 おかかあえ もずくスープ	とり肉 あつあげ かつおぶし かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん ちんげんさい	たまねぎ しょうが きゃべつ もやし 白ねぎ さゆり だいこん しめじ たけのこ	米 さとう でんぶん	油	ジャージャー豆腐は、「家常豆腐」と書き、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味の中国四川省の家庭料理です。厚揚げと肉、野菜を炒め煮にして作ります。	
6金	ごはん	○	ハムカツ ひじきサラダ 秋野菜カレー	とり肉 ふた肉	牛乳 ひじき	フロッコリー にんじん かぼちゃ	きゃべつ たまねぎ れんこん とうもろこし だいこん	米 こめこ じゃがいも さとう 小麦粉 さといも	油 オリーブ油 ごま	今日は、さといもやれんこんなどの秋野菜をたっぷり使ってカレーを作ります。旬の食べ物を食べると、体が元気になります。	
9月	ごはん	○	いわしのおかか煮 きゃべつとはるさめのそぼろいため いものこ汁	いわし かつおぶし ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しゃべつ だいこん こんにやく ごぼう しめじ 白ねぎ	米 はるさめ さとう さといも	油	いものこ汁は、さといもを使って作られる汁料理のことで、岩手県や秋田県の郷土料理としても知られています。秋の収穫のお祝いで作られることが多いそうです。	
10火	ごはん	○	さんまのしお焼き たくあんあえ とん汁	さんま かつおぶし ふた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しゃべつ たくあん だいこん こんにやく 白ねぎ なす	米 さつまいも	ごま油	肌寒い季節には温かい「豚汁」がおいしいですね。豚汁のように、具沢山の汁物にするとおかずにもなります。季節の食材をたっぷり入れて豚汁を作ってみませんか。	
11水	こくとうパン	○	トマトミートオムレツ ポテトサラダ ABCスープ	たまご とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ むらさきたまねぎ だいこん セロリ しゃべつ	パン こくとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	地元産のじゃがいもを使ってポテトサラダを作ります。使用するじゃがいもは全部で70kg。生産者の方、調理員さんに感謝しながらいただきます。	
12木	大山おこわ	○	ブロッコリーの和風サラダ とっとり琴浦 グランサーモンのかす汁 ふろしきまんじゅう	とり肉 ちくわ ツナ みそ グランサーモン	牛乳 こんぶ	にんじん フロッコリー 青ねぎ	ごぼう しいたけ しゃべつ とうもろこし だいこん	米 じゃがいも ふろしきまんじゅう	油	第2回 琴浦Myスター☆給食 子ども達が琴浦町に誇りと愛着をもち、郷土を大切にすることを育むことを目標とした、地場産物満載の特別献立です！	
13金	ごはん	○	コロッケ ヤーコンのみそいため あごちくわのすまし汁	ふた肉 あごちくわ みそ とうふ	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しょうが 白ねぎ しゃべつ にんにく ヤーコン ごぼう だいこん えのきだけ たまねぎ	米 じゃがいも さつまいも さとう パン粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	ヤーコンは他のいも類に比べて低カロリーです。整腸作用のあるフラクトオリゴ糖や食物せんがいが多く含まれていて、健康野菜として注目されています。	
16月	ごはん	○	ふたにくのしょうがいため ごまあえ じゃがいものみそ汁	ふた肉 とうふ みそ	牛乳	ちんげんさい にんじん	たまねぎ しょうが だいこん もやし 白ねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま	豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は体の疲れをとったり、糖質をエネルギーに変える働きを助けます。たまねぎや生姜と一緒にすると、ビタミンB1の吸収率がアップします。	
17火	ごはん	○	いわしフライ ブロッこんぶ かきたま汁	いわし かつおぶし たまご	牛乳 こんぶ	フロッコリー こまつな にんじん	しゃべつ えのきだけ たまねぎ 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉 でんぶん	油 ごま油	秋冬ブロッコリーの収穫は、毎年10月から12月にかけてピークを迎えます。旬のブロッコリーは栄養価が高いですね。いろいろな料理に取り入れましょう。	
18水	大山おこわ コッペパン	○	大豆のトマト煮 らっきょうコールスロー コンソメスープ	ふた肉 大豆 とり肉	牛乳	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しゃべつ きゅうり とうもろこし らっきょう 白ねぎ はくさい しめじ	パン さとう でんぶん じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング 油	コールスローとは、キャベツを主材料としたサラダです。今日は、鳥取県産品のらっきょうの甘酢漬けも加えて作ります。	
19木	ごはん	○	ヤンニョムチキン しらすあえ やさしい豆乳みそスープ	とり肉 かつおぶし とうふ 豆乳 みそ	牛乳 しらす わかめ	ちんげんさい にんじん	にんにく しゃべつ もやし たまねぎ しいたけ 白ねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま	♡県中部地区給食センター人気メニュー♡ 今日は琴浦町学校給食センターの人気メニュー「ヤンニョムチキン」が登場します。お楽しみに！	
24火	ごはん	○	はまの甘辛だれ ほうれん草の白あえ だいこんのみそ汁	はまの とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにやく えのきだけ だいこん だいこんのは たまねぎ 白ねぎ	米 でんぶん さとう	油 ごま	11月24日は「和食の日」です。米を主食とした「一汁三菜」、だし、旬、季節感、年中行事との関わりなど、和食のよさを改めて考えてみましょう。	
25水	小型米粉パン	○	かぼちゃのチーズ焼き フルーツあわせ カレーうどん	とり肉 大豆 ふた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな	りんご パイナップル みかん シャインマスカット しょうが たまねぎ ごぼう	こめこパン ゼリー うどん 小麦粉	油	学校給食で提供している米粉パンは、鳥取県産の米粉を使用しています。米粉ならではのもちもちとした食感が楽しめる、よくかむとお米の甘さが口に広がります。	
26木	ごはん	○	スタミナなっとう だいこんサラダ トックのスープ	とり肉 なっとう かまぼこ やきふた	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが だいこん 白ねぎ もやし たけのこ	米 さとう トック	ごま油 ドレッシング	「トック」は韓国の言葉で、「スープ用のおもち」という意味があります。トックはいつも食べているごはんと同じ「うるち米」から作られています。	
27金	ごはん	○	さばのたつたあげ ちくさあえ 貝だくさんみそ汁	さば ハム みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきだけ 白ねぎ しゃべつ たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	世界的に見ると、日本の給食のように栄養バランスが考えられ、食について学ぶ時間とされている国は珍しいそうです。給食を通して食経験を広げましょう。	
30月	ごはん	○	メンチカツ かおりあえ おでん風煮	とり肉 大豆 ちくわ あつあげ	牛乳	青しそ にんじん こまつな	たまねぎ もやし しゃべつ だいこん こんにやく	米 さとう さといも でんぶん	油	みなさんの家ではおでんにどんな具材が入っていますか。寒い日はあたたかいおでんがおいしいですね。給食では、食べやすい大きさに切った、おでん風煮にします。	

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

★マヨネーズはアレルギー対応食品(卵不使用)です。