

# 学校給食献立予定表

令和８年**11**月

今月は
和食の良さを知る献立です。

廿日市市立廿日市学校給食センター

| 日・曜 | こんだてめい | 廿日市市内産使用予定（おこめ） | おもなざいりょう 黄（き）おもに熱や力のもとになる | 赤（あか）おもに体をつくる | 緑（みどり）おもに体の調子を整える | エネルギー(キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830 | 塩分（グラム） 基準値 (小) 2.0 未満 (中) 2.5 未満 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2・月 | れんこんいりぶたどん　牛乳<br>だいこんのゆかりあえ<br>さつまいもバター | さつまいも、れんこん | ごはん　あぶら<br>さとう　さつまいも<br>バター | 牛乳<br>ぶたにく | れんこん　しらたき　たまねぎ<br>にんじん　さやいんげん　しょうが<br>にんにく　だいこん　ゆかり | 641<br>780 | 1.1<br>1.3 |
| 4・水 | ごはん　牛乳<br>あきさけのきのこあんかけ<br>ひじきのいために | まいたけ | ごはん　あぶら<br>でんぷん<br>さとう | 牛乳<br>さけ　ひじき<br>ぶたにく　さつまあげ | たまねぎ　にんじん　しめじ<br>まいたけ　みつば　しょうが<br>さやいんげん　ごぼう　こんにゃく | 556<br>682 | 1.6<br>2.0 |
| 5・木 | **やさいたっぷり！げんきもりもりサンド**<br>牛乳　からだもこころもぽかぽかスープ<br>レモンゼリー　**卵除去食**　宮内小児童が考えた献立 | なましいたけ、ほうれんそう | パン<br>**（マヨネーズ）**<br>さとう | 牛乳<br>まぐろのみずに<br>ベーコン | キャベツ　コーン　にんじん<br>ほうれんそう　たまねぎ　だいこん<br>なましいたけ　しょうが　レモン | 543<br>655 | 2.7<br>3.4 |
| 6・金 | ごはん　牛乳　給食食べようデイ<br>まごわやさしいに<br>だいこんとわかめのすのもの　チーズ | | ごはん　じゃがいも<br>しろごま　さとう<br>あぶら | 牛乳　だいず　さつまあげ<br>こんぶ　わかめ<br>しらすぼし　チーズ | ★にんじん　こんにゃく<br>ごぼう　しめじ<br>さやいんげん　だいこん | 570<br>672 | 1.7<br>2.2 |
| 9・月 | ごはん　牛乳　料理力の献立<br>とりにくのあまからやき　そえやさい<br>さつまいものみそしる | ねぎ、さつまいも | ごはん<br>さとう　あぶら<br>さつまいも | 牛乳<br>とりにく　ぶたにく<br>なまあげ　みそ | キャベツ<br>にんじん<br>ごぼう　ねぎ | 592<br>718 | 2.0<br>2.4 |
| 10・火 | ちゅうかどんぶり<br>牛乳<br>だいこんとれんこんのあまずあえ | れんこん | ごはん<br>さとう　でんぷん<br>ごまあぶら　しろごま | 牛乳<br>ぶたにく | キャベツ　たまねぎ　たけのこ<br>にんじん　さやいんげん　にんにく<br>だいこん　ほししいたけ　れんこん | 603<br>728 | 2.0<br>2.4 |
| 11・水 | ごはん　牛乳　しろみざかなのこうみあげ<br>こんにゃくのゆずみそあえ（神石高原町）<br>くきわかめのきんぴら　郷土料理の日 | ねぎ | ごはん<br>でんぷん　あぶら<br>さとう | 牛乳<br>ホキ　しろみそ<br>なまあげ　くきわかめ | ねぎ　しょうが　にんにく<br>こんにゃく　ゆず　ごぼう<br>さやいんげん　にんじん　たけのこ | 580<br>707 | 1.4<br>1.8 |
| 12・木 | ツイストパン　牛乳<br>さといものビーフシチュー<br>ひじきのマリネ | さといも、ほうれんそう | パン（さとう　バター）<br>じゃがいも　さといも　こめこ<br>さとう　べにばなあぶら | 牛乳<br>ぎゅうにく　ひじき<br>まぐろのみずに | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　セロリ<br>にんにく　ほうれんそう | 593<br>754 | 3.0<br>3.8 |
| 13・金 | ごはん　牛乳<br>なまあげのそぼろに<br>きりぼしだいこんのすのもの | こまつな | ごはん<br>さとう<br>でんぷん | 牛乳<br>とりにく　なまあげ<br>こんぶ　しらすぼし | たまねぎ　にんじん<br>さやいんげん　しょうが<br>きりぼしだいこん　こまつな | 591<br>711 | 1.5<br>1.9 |
| 16・月 | うずみ（福山市）　牛乳　郷土料理の日<br>とりにくのたつたあげ<br>キャベツのゆかりあえ | なましいたけ、さといも | ごはん<br>さといも　でんぷん<br>あぶら | 牛乳<br>とうふ　えび<br>とりにく | にんじん　みつば<br>しめじ　なましいたけ　にんにく<br>しょうが　キャベツ　ゆかり | 616<br>759 | 1.6<br>2.1 |
| 17・火 | ミニこくとうパン　牛乳<br>みそラーメン<br>だいこんとツナのサラダ　りんご | ねぎ、もやし | パン（くろざとう）<br>ちゅうかめん<br>べにばなあぶら　さとう | 牛乳<br>ぶたにく　みそ<br>まぐろのみずに | にんじん　もやし　たまねぎ<br>ねぎ　にんにく<br>だいこん　りんご | 696<br>915 | 3.9<br>5.2 |
| 18・水 | ごはん　牛乳<br>だいずいりいそに<br>もやしとほうれんそうのすのもの | ほうれんそう、もやし | ごはん<br>じゃがいも　あぶら<br>さとう | 牛乳<br>だいず　ぶたにく<br>ひじき | こんにゃく　にんじん<br>たまねぎ　ごぼう<br>もやし　ほうれんそう | 575<br>693 | 1.1<br>1.4 |
| 19・木 | はいがパン　牛乳　食育の日<br>マカロニとさつまいものクリームに<br>ごぼうのマリネ　いりこ | こまつな、さつまいも | パン（はいが　さとう　バター）マカロニ<br>さつまいも　バター　こめこ<br>べにばなあぶら　さとう　オリーブあぶら | 牛乳　ベーコン<br>しろいんげんまめのペースト<br>まぐろのみずに　かえりいりこ | にんじん　たまねぎ<br>にんにく　ごぼう<br>こまつな | 674<br>854 | 3.0<br>3.9 |
| 20・金 | ごはん　牛乳<br>なまあげのマーボーどうふ<br>ハムとキャベツのちゅうかあえ | ねぎ | ごはん<br>さとう　でんぷん<br>ごまあぶら　しろごま | 牛乳<br>なまあげ　ぶたにく<br>みそ　ハム | たまねぎ　にんじん　ねぎ<br>にんにく　しょうが　しめじ<br>キャベツ　えだまめ | 664<br>809 | 1.8<br>2.3 |
| 24・火 | ごはん　牛乳　和食の日献立　料理力の献立<br>さばのてりやき<br>ほうれんそうのおひたし　さわにわん | もやし、ほうれんそう | ごはん<br>あぶら　さとう<br>でんぷん | 牛乳<br>さば　わかめ　かつおぶし<br>とうふ　とりにく | ほうれんそう　もやし<br>えのきたけ　だいこん<br>にんじん　ごぼう | 572<br>707 | 1.9<br>2.4 |
| 25・水 | みんなdeたべyo!!よしわのあわびたけカレーライス<br>（廿日市市吉和産あわび茸使用）<br>牛乳　コールスロー　「おいしい！広島」給食 | あわびたけ | ごはん　じゃがいも<br>こめこ　はちみつ　さとう<br>あぶら　べにばなあぶら | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>ハム | あわびたけ　たまねぎ<br>にんじん　セロリ　にんにく<br>しょうが　キャベツ　コーン | 599<br>725 | 1.7<br>2.1 |
| 26・木 | ツイストパン　牛乳<br>ポークビーンズ<br>フルーツのヨーグルトあえ | | パン（さとう　バター）<br>じゃがいも | 牛乳<br>ぶたにく　だいず<br>ヨーグルト | たまねぎ　にんじん<br>にんにく　みかん（缶）<br>パイン（缶）　もも（缶） | 629<br>840 | 2.7<br>3.6 |
| 27・金 | ごはん　牛乳<br>ぶたにくとさといものみそに<br>ごぼうのごしきごまあえ | こまつな、さといも | ごはん　さといも　あぶら<br>くろざとう　ねりごま　しろごま<br>くろごま　さとう | 牛乳<br>ぶたにく　さつまあげ<br>みそ　あかみそ | にんじん　こんにゃく<br>さやいんげん　しょうが<br>ごぼう　こまつな　コーン | 562<br>675 | 1.6<br>2.1 |
| 30・月 | ごはん　牛乳<br>まんさくのかばやき　キャベツのこんぶあえ<br>さいきじる（廿日市市）　郷土料理の日 | さといも | ごはん　でんぷん<br>あぶら　さとう<br>さといも　ごまあぶら | 牛乳<br>まんさく　こんぶ<br>とりにく　とうふ | キャベツ<br>にんじん　だいこん<br>しゅんぎく　ゆず | 572<br>696 | 1.5<br>2.1 |

※（　）はパン・ごはんに入っている材料、〔　〕は１食用小袋使用、＿＿は冷凍食品および加工食品とその材料、～～～は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※ エネルギーと塩分（減塩の取り組みから）を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を**太字**で示しています。

平成 28 年 3 月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力！」～楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ！！～』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。
今月は「みそ汁」です。



料理力の献立 レシピ紹介

## 「みそ汁」

《材料は４人分（　）内は切り方》

- だいこん（いちょう切り５㎜）…… 中５㎝
- にんじん（いちょう切り５㎜）…… 1/5 本
- 油揚げ（たんざく切り）…… １枚
- ねぎ（小口切り）…… １本
- 煮干し…… 小 12 尾
- 水 …… 600mL+200mL（蒸発分）
- みそ …… 40g



みそ汁の実は、旬の食材を使うなど、組み合わせを工夫するといろいろな味が楽しめますね。今月の給食のみそ汁では、今の時期においしい「さつまいも」を使っています。

《作り方》

①油揚げはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きする。
②煮干しでだしをとる。
③だし汁の中に、にんじん・だいこんを入れて煮る。
④油揚げを入れる。
⑤だし汁で溶いたみそを入れる。
⑥ねぎを入れ、火を消す。