2026年11月
奥州市立江刺学校給食センター
http://esashis.blog.fc2.com/

11月　学校給食献立予定表

できあがりの写真や調理作業の様子を紹介しています

日(曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。 主に体をつくる(赤) ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる(赤) ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる(緑) ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる(緑) ④ビタミンCを多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生	基準値 中学生
									Ｅネルギー650kcal たんぱく質21～33ｇ 脂質14～22ｇ 塩分2ｇ未満	Ｅネルギー830kcal たんぱく質27～42ｇ 脂質18～28ｇ 塩分2.5ｇ未満
2・月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	とり肉の紅葉焼き	とりにく　みそ		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
	切干大根とひじきの煮物	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ　しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	589 kcal 27.4 ｇ 18.3 ｇ 2.0 ｇ	755 kcal 33.7 ｇ 21.0 ｇ 2.5 ｇ
	まりふのすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	しいたけ ねぎ　えのきたけ	こむぎこ		しょうゆ しお しろだし みりん　かつおだし		
	菊花みかん（中学校）				みかん					
4・水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	さばのみそ煮	さば　みそ				でんぷん	さとう		618 kcal 28.1 ｇ 17.4 ｇ 2.0 ｇ	786 kcal 35.2 ｇ 20.4 ｇ 2.6 ｇ
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん		さけ しょうゆ みりん		
	大根と大根の葉のみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん だいこんのは	だいこん えのきたけ ねぎ			にぼしだし		
5・木	テーブルロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン				
	スパイシーチキン	とりにく			コーン	でんぷん　こむぎこ パンこ	あぶら	しお	664 kcal 26.9 ｇ 27.6 ｇ 2.9 ｇ	815 kcal 32.4 ｇ 33.0 ｇ 3.6 ｇ
	ダブルポテトサラダ				きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	しお		
	ミートボール入りミネストローネ	ベーコン とうふミートボール		にんじん トマト	たまねぎ　にんにく	マカロニ　さとう		ケチャップ　コンソメ チキンガラスープ　しお こしょう		
6・金	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ				
	米粉はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　しいたけ	こむぎこ　はるさめ こめこ　でんぷん さとう　こなあめ	あぶら	しょうゆ　しお	650 kcal 18.7 ｇ 24.6 ｇ 2.0 ｇ	833 kcal 22.7 ｇ 30.3 ｇ 2.4 ｇ
	大根ときゅうりの中華あえ	ささみフレーク くらげ		にんじん	だいこん きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ　しお		
	キムチスープ	とうふ　ぶたにく みそ		にんじん にら	えのきたけ はくさい しょうが　キムチ	マロニー		さけ　かつおだし		
9・月	《秋の きのこまつり給食》 ☆田原小6年生のみなさんがきのこをたっぷり使った献立を考えてくれました☆									
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	きのこソースハンバーグ	だいず　ぶたにく とりにく とうふ			たまねぎ えのきたけ しいたけ	さとう でんぷん		しお　しょうゆ さけ みりん わふうだし	587 kcal 23.0 ｇ 15.5 ｇ 2.2 ｇ	730 kcal 27.4 ｇ 17.6 ｇ 2.8 ｇ
	ひじきの煮物	とりにく	ひじき	にんじん	えだまめ　しょうが しめじ	こんにゃく さとう	あぶら	さけ　しょうゆ		
	はっと汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	はっと		さけ しょうゆ しお かつおだし　めんつゆ		
10・火	金芽米ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	ちくわのいそべ揚げ	たら　ぐち	あおさ			でんぷん　さとう こむぎこ	あぶら	しお	578 kcal 21.6 ｇ 15.2 ｇ 1.8 ｇ	
	切干大根のソース焼きそば風	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ しょうが　にんにく	さとう	あぶら	さけ　オイスターソース ウスターソース　ソース しょうゆ		
	チンゲンサイと厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも		にぼしだし		
	菊花みかん（小学校）				みかん					
11・水	《秋のワクワク和食給食》 ☆岩谷堂小6年3組のみなさんが考えた献立です☆									
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
	鮭の塩焼き	さけ						しお	597 kcal 29.9 ｇ 17.4 ｇ 1.8 ｇ	726 kcal 33.9 ｇ 19.3 ｇ 2.1 ｇ
	なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし ねぎ	さとう		めんつゆ		
	きのこの豚汁	とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ　しょうが　まいたけ	こんにゃく		さけ　にぼしだし		
	梨ゼリー		かんてん		なし	さとう				

岩谷堂小6年3組のみなさんが考えた献立です。「おいしくて、みんなが好きなものを集めました。野菜をたくさん入れて栄養バランスがよくなるようにしました。」とのことです。11月11日の「鮭の日」にピッタリな季節の味わいが楽しめる献立です。

11月は「霜月」と言い、霜が降りるほど寒くなる時期です。今日は色づく葉をイメージした紅葉焼き、すまし汁には紅葉の形をしたにんじんも入っています。半分に切ったみかんは、秋に咲く菊の花のように見えますね。深まりゆく秋を感じます。

大根の白い根の部分には、食べたものの消化を助けるパワーがあります。緑色の葉の部分にはカルシウムやビタミンCが多く含まれています。栄養満点の大根をあますところなく味わえるみそ汁です。

じゃがいも、さつまいもはどちらもビタミンCを多く含んでいます。免疫力を高めてくれるビタミンCは、風邪の予防に役立ちます。ダブルのいもパワーで寒さを吹き飛ばしましょう！

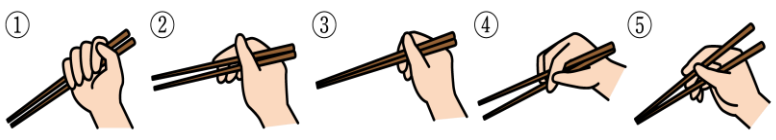
クイズです！キムチは発酵食品ですが、どの菌の働きで作られるでしょうか？①納豆菌②麹菌③乳酸菌　正解は③です。乳酸菌にはおなかの調子を整える働きがあります。

田原小学校6年生のみなさんが考えた献立です。「タイトルの『秋のきのこまつり」になるように、なるべくきのこを入れました。秋らしさを感じられるとうれしいです。」とのことです。きのこのおいしさを満喫できますね。

切干大根は大根を干すことでうま味や栄養がギュッとつまった乾物です。生の大根に比べて食物繊維がなんと約15倍！麺の代わりに使うことで噛み応えがアップし、おなかの調子を整える食物繊維もたっぷりとれます。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【 正しい持ち方は⑤です 】



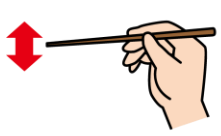
左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。

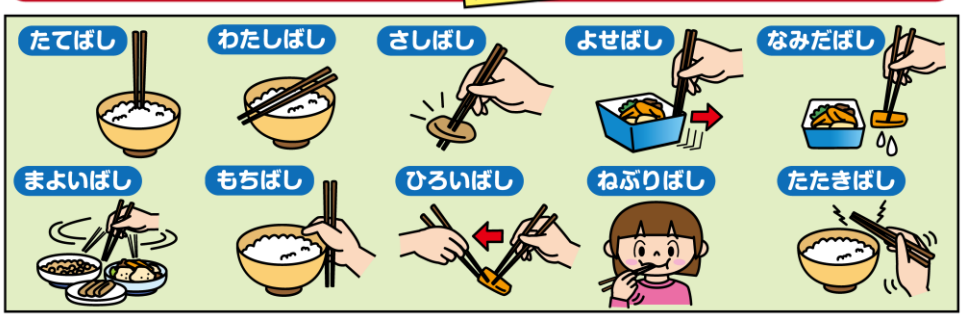


④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。



11月

日(曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です。 主に体をつくる(赤) ①たんぱく質を多く含む食品	主に体をつくる(赤) ②ミネラルを多く含む食品	主に体の調子をととのえる(緑) ③カロテンを多く含む食品	主に体の調子をととのえる(緑) ④ビタミンCを多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑤炭水化物を多く含む食品	主にエネルギーになる（黄） ⑥脂質を多く含む食品	主な調味料	基準値 小学生	基準値 中学生
									Eﾈﾙｷﾞｰ650kcal たんぱく質21～33ｇ 脂質14～22ｇ 塩分2ｇ未満	Eﾈﾙｷﾞｰ830kcal たんぱく質27～42ｇ 脂質18～28ｇ 塩分2.5ｇ未満
ちゃんぽん麺は長崎県の郷土料理です。「ちゃんぽん」には色々なものを混ぜるという意味があり、肉や海鮮、たくさんの野菜などの具材を一緒に煮込んで作ることから名づけられたと言われています。	12 木	中華麺　牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん					
		ぎょうざ（1人2個）	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん　さとう こむぎこ	あぶら	しお　しょうゆ	628 kcal 28.1 g 16.8 g 3.1 g	749 kcal 33.4 g 19.2 g 3.9 g
		海藻の中華サラダ	ささみフレーク	わかめ つのまた ふのり かんてん とさか	にんじん	だいこん きゅうり			しおドレッシング　す		
		ちゃんぽん麺スープ	ぶたにく いか　えび かまぼこ		にんじん こねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが　にんにく		ごまあぶら	さけ　ちゃんぽんスープ しょうゆ　ちゅうかだし しお　こしょう		
地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」と言います。給食では新鮮で安心・安全な地域の食材を積極的に取り入れています。給食で使っている鶏肉や豚肉はいつも岩手県産です。	13 金	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		とり肉の黒酢ソース	とりにく			にんにく　しょうが	でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ くろず	623 kcal 26.7 g 18.7 g 1.9 g	779 kcal 32.3 g 21.7 g 2.5 g
		春雨のカラフル炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン パプリカ	もやし キャベツ しょうが　にんにく	はるさめ	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう　さけ		
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ　みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ			にぼしだし		
岩谷堂小6年1組のみなさんが考えた献立です。「カレーには秋に採れるしめじを入れました。わくわくしながら食べられるように人気の高いメニューを入れました。」とのことです。人気のメニューばかりでわくわくしますね♪	16 月	**《わくわくわんぱく給食》☆岩谷堂小6年1組のみなさんが人気のメニューを組み合わせて考えた献立です☆**									
		ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		とんカツ	ぶたにく　だいず				でんぷん　パンこ	あぶら	しお	749 kcal 25.4 g 21.7 g 2.4 g	939 kcal 30.5 g 25.3 g 2.9 g
		きのこカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ　しめじ しょうが　にんにく マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	カレールウ①②③　ワイン ソース　ケチャップ		
		フルーツポンチ				レモンかじゅう　みかん ぶどうかじゅう　パイン いちごかじゅう　もも	ナタデココ　さとう				
クイズです！紀元前の中国で生まれた豆乳を日本へ伝えたのは誰でしょうか？①お坊さん②忍者③商人 正解は①です。奈良時代に 修行中の貴重な栄養源として、お坊さんが持ち帰ったと言われています。	17 火	金芽米ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		のり入りたまご焼き	たまご	のり			さとう　でんぷん	あぶら	かつおこんぶだし　す しょうゆ　みりん　しお	576 kcal 23.7 g 18.6 g 1.8 g	728 kcal 28.6 g 21.6 g 2.3 g
		豚バラ大根	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん　しょうが	こんにゃく　さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ めんつゆ		
		豆乳みそスープ	とうふ　みそ とうにゅう とうふミートボール		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ しいたけ　しょうが			チキンガラスープ こしょう　ちゅうかだし		
11月は秋から冬へ移る季節。寒くなると甘みを増す白菜と大根は、冬の代表的な野菜です。寒さで凍らないように自分で糖分を蓄えるため、甘みが増しておいしくなります。	18 水	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		ショウロンポウ（1人2個）	ぶたにく ゼラチン			キャベツ　ねぎ　にんにく しょうが	こむぎこ　みずあめ でんぷん	ラード ごまあぶら	しお　しょうゆ	642 kcal 24.4 g 18.3 g 2.2 g	770 kcal 27.9 g 19.4 g 2.8 g
		白菜の中華炒め	ぶたにく いか　えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい　だけのこ もやし　しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ こしょう しお		
		春雨たんたんスープ	みそ　とうふ	ぶたにく	にんじん	しいたけ　だいこん しょうが　にんにく　ねぎ	はるさめ	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし チキンガラスープ しょうゆ		
ナポリタンは、イタリアの「ナポリ」という地名が名前の由来ですが、実は日本で生まれた料理です。本場のトマトソースの代わりに、手に入りやすいケチャップを使って作られたのが始まりです。	19 木	フラワーパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		ハムチーズオムレツ	たまご　ハム	チーズ			さとう　でんぷん	あぶら	かつおこんぶだし　す しょうゆ　みりん　しお	580 kcal 23.1 g 23.2 g 3.3 g	708 kcal 27.6 g 27.4 g 4.1 g
		スパゲッティナポリタン	ベーコン		ピーマン　トマト	たまねぎ しめじ　にんにく	スパゲッティ さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ しお こしょう		
		ほうれん草とウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ			チキンガラスープ コンソメ しお こしょう		
クイズです！ぶりは何の仲間？ ①あじ　②まぐろ　③さけ 正解は①です。子供の頃はハマチ、少し大きくなるとメジロ、大人になると「ぶり」と、成長につれて名前が変わる出世魚です。	20 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		ぶりの甘辛揚げ煮	ぶり			しょうが	さとう　でんぷん こむぎこ	あぶら	しょうゆ　みりん	617 kcal 23.6 g 21.6 g 1.8 g	775 kcal 28.8 g 25.1 g 2.2 g
		カレーきんぴら	ぶたにく　だいず		にんじん ピーマン	ごぼう　にんにく	こんにゃく　さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん わふうだし　カレーこ		
		キャベツと厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			にぼしだし		
今日は和食の日です。和食のおいしさの決め手は、素材を引き立てる「うま味」！今日は、汁物には煮干しやかつおぶしのだし、あえ物には昆布のうま味がギュッとつまった塩昆布を使っています。	24 火	金芽米ごはん　牛乳 いい和食の日		ぎゅうにゅう			こめ					
		とり肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ　みりん	544 kcal 26.2 g 14.5 g 1.6 g	680 kcal 32.2 g 16.5 g 2.2 g
		なめこの塩昆布あえ		しおこんぶ	チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい なめこ			めんつゆ　しお		
		豆乳豚汁	ぶたにく とうにゅう	とうふ　みそ	にんじん	だいこん しめじ ごぼう ねぎ　しょうが	こんにゃく		さけ しょうゆ　にぼしだし		
今月の奥州っ子給食は、姉妹都市を味わう日とのコラボです。奥州市の姉妹都市である静岡県掛川市から特産品の「お茶」が届きました。今日はお茶とパン粉を混ぜたものを鮭にのせてオーブンで焼きます。岩手・奥州の特産品や料理と組み合わせて姉妹都市を仲良く味わいましょう。	25 水	**《姉妹都市を味わう日＆奥州っ子給食》～静岡県掛川市の「お茶」を岩手・奥州の恵みと仲良く味わいましょう～** この日の奥州市産食材は、市などの補助を受けて購入します。									
		ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		岩手県産鮭の緑茶パン粉焼き	さけ			せんちゃ	パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	マスタード しお こしょう	638 kcal 27.0 g 18.5 g 1.9 g	767 kcal 32.8 g 21.3 g 2.5 g
		岩手県産すき昆布のパスタ風	ツナ	すきこんぶ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく		オリーブあぶら	コンソメ しお こしょう しょうゆ		
		せんべい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ しいたけ　まいたけ	せんべい		さけ しょうゆ しお めんつゆ　みりん かつおだし		
		江刺りんご【サンふじ】（小学校）				りんご					
土の中で育つごぼうやれんこんなどの「根菜」は、水分が少なく体を温めてくれます。さらにおなかの調子を整える食物繊維もたっぷり。しっかり食べて、根菜パワーで体の中からポカポカになりましょう。	26 木	ミルクパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン					
		トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく　だいず		トマト	たまねぎ	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ　しお　ワイン ソース　しょうゆ	612 kcal 23.0 g 27.7 g 2.8 g	751 kcal 27.2 g 33.2 g 3.6 g
		根菜のツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	れんこん　ごぼう キャベツ　きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　す　しお		
		ABCカレースープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん	じゃがいも マカロニ		チキンガラスープ コンソメ カレーこ しお こしょう		
豊かな自然に恵まれた岩手県は畜産が盛んです。今日はJA全農さんから助成金をいただいて、奥州市自慢の前沢牛をたっぷり使ったビーフシチューにしました。生産者さんの愛情と工夫がつまった自慢の味を、感謝していただきましょう。	27 金	**《いわて牛給食の日》～奥州市が誇る前沢牛を味わいましょう～**									
		麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ					
		エビフライ	えび				パンこ　こむぎこ	あぶら	しお	669 kcal 24.2 g 20.3 g 2.7 g	861 kcal 28.6 g 23.7 g 3.4 g
		かりぽりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ		ごま	しょうゆ		
		前沢ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん　トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも		ワイン デミグラスソース ハヤシルウ ソース		
		江刺りんご【サンふじ】（中学校）				りんご					
岩谷堂小6年2組のみなさんが考えた献立です。「バンバンジーサラダは野菜を中心に！からあげは肉でしめて！なめこの中華たまごスープは温まるスープ！そして最後、デザートはプリン！！にして、最高の給食にしました。」とのことです。まさにデラックスな給食ですね。	30 月	**《栄養満点中華風DX給食》☆岩谷堂小6年2組のみなさんが考えた中華風献立です☆**									
		ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					
		とりのから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	610 kcal 27.6 g 16.7 g 2.0 g	754 kcal 33.6 g 18.9 g 2.6 g
		バンバンジーサラダ	ささみフレーク		にんじん	もやし きゅうり		ごま	バンバンジードレッシング す　しお		
		なめこの中華たまごスープ	かまぼこ　たまご		にんじん こねぎ	なめこ えのきたけ だいこん		ごまあぶら	スープのもと　しょうゆ こしょう		
		豆乳プリン	とうにゅう				みずあめ　さとう	ショートニング	しお		