11月 献立のおしらせ

令和８年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL ０１９-６８７-３４５１）

日／曜		こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く） おもに力や熱になる食品（黄）	おもに骨や血や肉になる食品（赤）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 タンパク質 g
2（月）		ごはん	米			小628 甲803	小21.6 甲22.5
		さつまいものみそしる	㊇さつまいも	油あげ　みそ	㊇にんじん　㊇だいこん　㊇ねぎ		
		㊙さんまのしょうがに	さとう　でん粉	さんま	しょうが		
		㊍ぶりキャベツメンチカツ	パン粉　小麦粉　油　でん粉	ぶり	キャベツ		
		ビーフンいため	ビーフン　油　さとう	おさかなソーセージ	㊇にんじん ㊇キャベツ もやし さやいんげん しょうが にんにく		
		オレンジ			オレンジ		
4（水）		ごはん	米			小649 甲788	小25.5 甲31.2
		なめこじる		みそ	㊇にんじん ㊇キャベツ ㊇ごぼう ㊇ねぎ なめこ		
		㊙スタミナチキン	さとう	とり肉	りんご　たまねぎ　にんにく　しょうが		
		㊍さばのみそに	さとう　でん粉	さば　みそ			
		ごもくに	さとう　油	とり肉	㊇にんじん れんこん たけのこ えだまめ ほししいたけ こんにゃく		
		とうにゅうプリン	さとう　でん粉	とうにゅう			
5（木）		ごはん	米			小692 甲767	小23.6 甲29.9
		ポトフ	じゃがいも　パン粉　さとう　でん紛　油	とり肉	にんじん　㊇だいこん　たまねぎ　とうもろこし		
		㊙いわてじゅんじょうメンチカツ	小麦粉　さとう　油　パン粉　でん粉	ぶた肉	たまねぎ		
		㊍だいこんおろしハンバーグ	さとう　油　でん粉	とり肉　ぶた肉	たまねぎ だいこん トマト にんにく しょうが		
		さわやかサラダ	ドレッシング（油）	ツナ（まぐろ）	ブロッコリー カリフラワー にんじん ㊇キャベツ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
6（金）		ごはん	米			小611 甲818	小26.4 甲33.7
		わかめのみそしる		わかめ　油あげ　みそ	にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ		
		㊙いわしのしょうがに	さとう　でん粉	いわし	しょうが		
		㊍とりのからあげ	さとう　でん粉　油	とり肉	しょうが		
		にくどうふ	さとう　油	ぶた肉　とうふ	にんじん ほししいたけ こんにゃく ㊇はくさい たまねぎ		
		やさいふりかけ	さとう	かつおぶし	あおな　あかしそ　かぼちゃ　にんじん		
9（月）		ごはん	米			小594 甲727	小20.9 甲28.6
		ワンタンスープ	ワンタン　でん粉	とり肉　わかめ	㊇にんじん たまねぎ ㊇キャベツ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
		㊙ぶりキャベツメンチカツ	パン粉　小麦粉　でん粉　油	ぶり	キャベツ		
		㊍いりどうふのつつみやき	さとう　でん粉　油	とり肉　とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが		
		マーボーやさい	ごま油　さとう	ぶた肉　みそ	㊇にんじん たまねぎ ㊇だいこん えだまめ にんにく しょうが		
10（火）		【一本木小学校希望献立】	☆献立のねらい～みんなが完食できて、体の調子をととのえられる給食を考えました。～			小755 甲886	小27.9 甲24.7
		ごはん	米				
		ハヤシシチュー	じゃがいも さとう ハヤシシチュールウ 油	ぶた肉	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく		
		㊙とりのてりやき	さとう	とり肉	にんにく		
		㊍ほうれんそうオムレツ	でん粉　油	たまご	ほうれんそう		
		はるさめサラダ	はるさめ　ごま　ドレッシング（油）		にんじん　㊇キャベツ　ほうれんそう		
		さつまいもとくりのタルト	さつまいも くり さとう 米粉 油 でん粉	とうにゅう			
11（水）		ごはん	米			小718 甲834	小25.9 甲30.7
		さけじる		さけ　みそ	㊇にんじん たまねぎ ㊇だいこん とうもろこし ぶなしめじ しょうが		
		㊙だいこんおろしハンバーグ	さとう　でん粉　油	とり肉　ぶた肉	だいこん たまねぎ トマト にんにく しょうが		
		㊍とりのしおこうじやき		とり肉			
		さつまいもサラダ	㊇さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう		㊇にんじん　㊇キャベツ　えだまめ		
		たきざわさんおこめのババロア	さとう　油　㊇米粉	とうにゅう			
12（木）		【教科書献立①】	中学校の家庭科では、「ＳＤＧｓ」について学習をします。今日の冷凍パインは有機農業で作られたパイナップルです。			小600 甲788	小29.2 甲33.1
		ごはん	米				
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ　油あげ　みそ	にんじん　えのきたけ		
		㊙ほっけのしおやき		ほっけ			
		㊍いわしのおろしに	さとう　でん粉	いわし	だいこん　しょうが		
		すきやきふうに	さとう　油	ぶた肉　とうふ	にんじん はくさい たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんにく		
		れいとうパイン	さとう		パイナップル		
13（金）		ココアパン	小麦粉　さとう　ココア	スキムミルク		小571 甲760	小22.4 甲25.0
		あさりのチャウダー	シチュールウ	あさり　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　パセリ		
		㊙トマトミートオムレツ	でん粉　油	たまご　とり肉	トマト　たまねぎ		
		㊍のりしおポテトコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 でん粉	あおのり			
		イタリアンサラダ	ドレッシング（油）		ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし ピーマン		
16（月）		【篠木小学校希望献立】	☆献立のねらい～栄養のとれた食事を考えて、好きなメニューを選びました。～			小698 甲925	小30.3 甲29.0
		ごはん	米				
		とんじる		ぶた肉　とうふ　みそ	にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが		
		㊙さばのみそに	さとう　でん粉	さば　みそ			
		㊍いわてじゅんじょうメンチカツ	小麦粉　さとう　油　パン粉　でん粉	ぶた肉	たまねぎ		
		かいそうサラダ	ドレッシング（油）	かいそう	キャベツ　きゅうり　にんじん　えだまめ		
		やきプリンタルト	小麦粉　マーガリン　さとう	たまご　乳せいひん			
17（火）		ごはん	米			小639 甲836	小23.6 甲28.2
		めかぶのみそしる		とうふ　みそ　めかぶ　油あげ	にんじん　㊇だいこん　㊇ねぎ		
		㊙いりどうふのつつみやき	さとう　でん粉　油	とり肉　とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが		
		㊍いわしのしょうがに	さとう　でん粉	いわし	しょうが		
		きりぼしだいこんのソースいため	油	おさかなソーセージ　あおのり	にんじん ㊇キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ		
		りんご			㊇りんご		
18（水）		ごはん	米			小684 甲822	小20.0 甲25.8
		ビーフカレー	じゃがいも　カレールウ　油	ぎゅう肉	にんじん ㊇かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく		
		㊙のりしおポテトコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 でん粉	あおのり			
		㊍トマトミートオムレツ	でん粉　油	たまご　とり肉	トマト　たまねぎ		
		かんきつドレッシングサラダ	ドレッシング（油）		にんじん　ブロッコリー　きゅうり　キャベツ		
		ミルメーク（ココア）	さとう　ココアパウダー				
19（木）		【食育の日・かみかみ献立】	噛む力をアップさせる献立です。よく噛むことによって、さまざまな食感を感じることができます。			小586 甲715	小23.5 甲29.3
		むぎごはん	米　麦				
		ひっつみ	ひっつみ（小麦粉）	とり肉	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ		
		㊙いわしのおろしに	さとう　でん粉	いわし	だいこん　しょうが		
		㊍ほっけのしおやき		ほっけ			
		すきこんぶのにもの	油	すきこんぶ　さつまあげ	にんじん　えだまめ　れんこん　こんにゃく		
		ラ・フランスゼリー	さとう		ラ・フランス果汁		
		毎月１９日は「食育の日」 家族みんなで　早寝　早起き　朝ごはん！に取り組みましょう。					
20（金）		ごはん	米			小611 甲790	小20.7 甲25.5
		マーボーどうふ	さとう　でん粉　油	とうふ　ぶた肉　ぶたレバー　みそ	㊇にんじん たまねぎ ㊇ねぎ たけのこ にんにく しょうが		
		㊙たきざわさんキャベツギョーザ	小麦粉　さとう　ねぎ油	ぶた肉	㊇キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが		
		㊍あまずにくだんご②	パン粉　さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ		
		たきざわさんりんごいりあんにん	さとう	とうにゅう	みかん もも パイナップル ㊇りんご にんじん かぼちゃペースト オレンジ果汁		
24（火）		ごはん	米			小592 甲706	小22.6 甲25.7
		あおさのちゅうかスープ		なると　とうふ　あおさ	にんじん　とうもろこし　ねぎ		
		㊙あまずにくだんご②	パン粉　さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ		
		㊍たきざわさんキャベツギョーザ	小麦粉　さとう　ねぎ油	ぶた肉	㊇キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが		
		ダイナマイトチャプチェ	はるさめ　ごま油　さとう	ぶた肉	にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ キムチ しょうが にんにく		
		カルシウムウエハース（バニラ）	小麦粉　さとう　ショートニング　でん粉	乳せいひん			

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

25（水）		【一本木中学校希望献立】	☆献立のねらい～みんながおいしくたのしく食べられそうな献立にしました。ハヤシシチューをおいしくたべられるように、さっぱりしたサラダにしました。みんなが好きそうな焼きプリンタルトにしました。～			小744 ㊥938	小22.7 ㊥32.2
		ごはん	米				
		ハヤシシチュー	じゃがいも さとう ハヤシシチュールウ 油	ぶた肉	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく		
		㋙ほうれんそうオムレツ	でん粉　油	たまご	ほうれんそう		
		㊥とりのてりやき	さとう	とり肉	にんにく		
		はなやさいサラダ	ドレッシング（油）		ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし		
		やきプリンタルト	小麦粉　マーガリン　さとう	たまご　乳せいひん			
26（木）		【教科書献立②】	小学校6年生の保健体育では、「生活習慣病の予防」について学習します。今日の「適塩みそしる」はだしや野菜のうまみをいかし、適塩になるように味つけしました。			小659 ㊥786	小27.1 ㊥32.2
		ごはん	米				
		てきえんみそしる	㊫さつまいも	あつあげ　みそ	にんじん　㊫だいこん　えのきたけ　㊫ねぎ		
		㋙とりのからあげ	さとう　油　でん粉	とり肉	しょうが		
		㊥さんまのしょうがに	さとう　でん粉	さんま	しょうが		
		だいずとひじきのいりに	さとう　油	ちくわ　だいず　油あげ　ひじき	にんじん　えだまめ　こんにゃく		
		りんご			りんご		
27（金）		ミルクパン	小麦粉　さとう	スキムミルク　れんにゅう		小629 ㊥758	小19.9 ㊥23.5
		はくさいのスープ	じゃがいも　バター	とり肉	にんじん　たまねぎ　はくさい　パセリ		
		かぼちゃグラタン	米粉 でん粉 大豆粉 じゃがいも さとう	とうにゅう　おから	かぼちゃ		
		ミートソースペンネ	ペンネ　オリーブ油	ぶた肉　大豆ミート	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく		
		毎月２８日は「いわて減塩・適塩の日」 健康な体づくりのために、家庭でも「減塩」に取り組みましょう。					
30（月）	ジョア（ブルーベリー）	ごはん	米			小609 ㊥809	小23.9 ㊥30.5
		だいこんのみそしる		とうふ　油あげ　みそ	にんじん　だいこん　ほししいたけ　㊫ねぎ		
		㋙とりのしおこうじやき		とり肉			
		㊥スタミナチキン	さとう	とり肉	りんご　たまねぎ　にんにく　しょうが		
		わふうポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	かつおぶし　あおのり	にんじん　キャベツ　とうもろこし		
		ジョア（ブルーベリー）※牛乳はつきません	さとう	スキムミルク	ブルーベリー・アローニャ果汁		

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。　㊫は滝沢産です。米も全て滝沢産「銀河のしずく」です。
※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を各学校へお知らせしています。
※栄養価は、㋙中学年（3・4年生）、㊥中学生の基準をもとに算出しております。〔基準値 エネルギー（kcal）㋙650 ㊥830 タンパク質（g）㋙24.0 ㊥30.0〕
※栄養価は、2020年度版食品成分表（八訂）を使用して算出しております。従来の成分表よりエネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価計算上のエネルギー値が低くなっておりますが、給食の内容や量に変更はございません。

月平均エネルギー（kcal）	月平均タンパク質（g）
小646	小24.1
㊥803	㊥28.5

～★給食だより～　11月号　給食目標「感謝して食べよう」

私たちは毎日、野菜や魚、肉などたくさんの食べ物の命をいただいて生きています。「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。毎日の食事を当たり前だと思わず、「ありがとう」の気持ちをもっていただきましょう。

給食はたくさんの人によって支えられています！

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。食材を育てたりとったりする生産者の方、食べ物を運ぶ運送業者の方、献立を考える人、調理する人などたくさんの人々の支えによって、給食は成り立っています。



～食材への「感謝」を忘れずに～

米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などはもともと動物や植物たちの命であり、自然の恵みでもあります。私たちの生活は、自然の恩恵に支えられて成り立っています。食べられることや食材への感謝の心を持って、毎日の食事を味わいましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

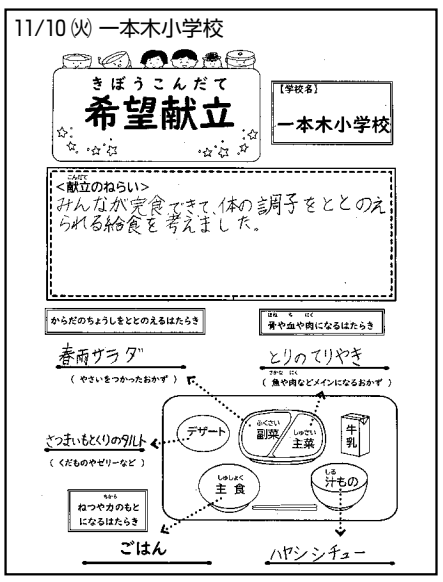
「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



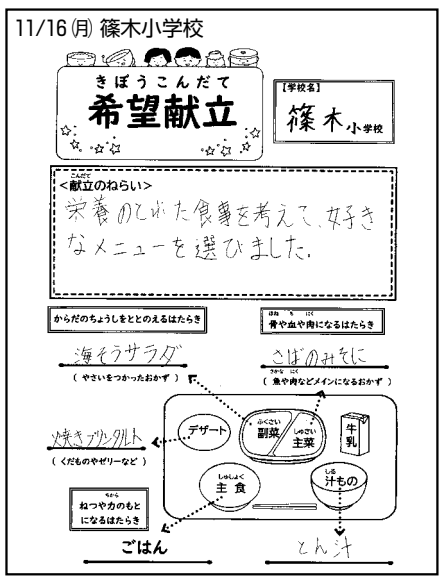
今月の希望献立



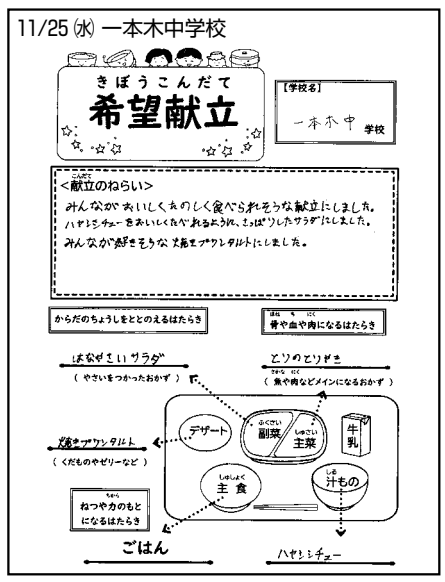
11/10（火）一本木小学校



11/16（月）篠木小学校



11/25（水）一本木中学校



学校給食費第7期の納期限は、11月30日（月）です！

口座振替の方はこの日が振替日になりますので、残高確認をお願いします。

←給食献立の写真やコメントをブログで紹介していますので、ぜひご覧ください！