令和８年度

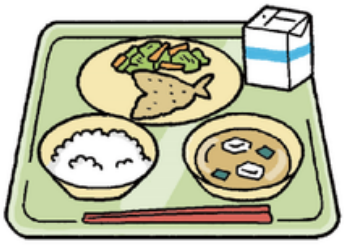
神川町学校給食センター

１１月学校給食献立予定表

小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	Ｉネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	中華めん 青柳小 希望献立	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 揚げギョーザ② かみかみサラダ ヨーグルト	牛乳　豚ひき肉 **麦みそ**　ギョーザ さきいか ヨーグルト	中華めん　ごま油 すりごま　ねりごま 油　いりごま 三温糖	しょうが　にんじん 干ししいたけ　たけのこ 長ねぎ　白菜キムチ　**だいこん** チンゲンサイ　**きゅうり**	714	28.9
4	水	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き 豚肉のプルコギ風	牛乳　ベーコン カットわかめ 豚もも肉	**精白米**　油 いりごま　ごま油 三温糖	にんじん　**長ねぎ**　春巻き しょうが　もやし　**キャベツ**	586	20.8
5	木	ココア 揚げパン	牛乳	ココア揚げパン コーンシチュー ハンバーグトマトソース 牛乳プリン	牛乳　鶏むね肉 脱脂粉乳 とろけるチーズ ハンバーグ	コッペパン　油　上白糖 **じゃがいも**　オリーブオイル ベシャメルソース　米粉 三温糖　牛乳プリン	**たまねぎ**　にんじん　コーン クリームコーン　トマト	742	29.0
6	金	ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのしょうが焼き 大根のおかか煮	牛乳　豚もも肉 かつお節パック 糸かまぼこ　さば 鶏むね肉　かつお節	**精白米**　油 こんにゃく　三温糖	ごぼう　にんじん 干ししいたけ　たけのこ 糸みつば　だいこん いんげん	593	27.5
9	月	地粉 うどん	牛乳	きのこうどんの汁 大学芋② シルクサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳　鶏むね肉 かつお節パック 油揚げ　糸かまぼこ	地粉うどん　すりごま さつまいも　油 三温糖　片栗粉 玉ねぎドレッシング	にんじん　干ししいたけ ほんしめじ　まいたけ **長ねぎ**　ほうれん草　コーン **キャベツ**　こまつな　**きゅうり**	638	22.7
10	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉の照り焼き こまつなのごま和え	牛乳　木綿豆腐 かつお節パック　**卵** 鶏もも肉　**麦みそ**	**精白米**　片栗粉 すりごま　三温糖	にんじん　たまねぎ えのきたけ　糸みつば もやし　こまつな	639	30.5
11	水	さつまいも ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 かつおフライ わかめサラダ 和風ドレッシング	油揚げ　牛乳　**玄米みそ** かつお節パック **麦みそ**　かつおフライ カットわかめ	**精白米**　**さつまいも** 三温糖　油 和風ドレッシング	にんじん　**だいこん** ほうれん草　コーン **キャベツ**　**きゅうり**	607	23.9
12	木	ツイスト パン	牛乳	クラムチャウダー チーズオムレツ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳　ベーコン あさり　脱脂粉乳 生クリーム チーズオムレツ	ツイストパン　油 **じゃがいも**　米粉 ベシャメルソース 玉ねぎドレッシング	たまねぎ　にんじん **キャベツ**　コーン	662	27.8
13	金	ごはん	牛乳	野菜椀 チキンカツ 五目煮豆	牛乳　油揚げ かつお節パック　大豆 **麦みそ**　鶏むね肉 鶏むね肉　焼き竹輪	**精白米**　こんにゃく さといも　薄力粉 パン粉　油 三温糖	にんじん　だいこん 長ねぎ　ごぼう	681	34.9
16	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ 肉まん ハムと大根のサラダ 中華ドレッシング	牛乳　豚ひき肉 **麦みそ** カットわかめ プレスハム	中華めん　ごま油 すりごま 彩の国肉まん 中華ドレッシング	しょうが　にんじん もやし　長ねぎ コーン　にら **きゅうり**　だいこん	661	27.4
17	火	ごはん	牛乳	いなか汁 さばのみそ煮 切干大根のそぼろ炒め	牛乳　豚もも肉 かつお節パック　さば 生揚げ　**玄米みそ** **麦みそ**　豚ひき肉	**精白米**　さといも こんにゃく 三温糖　油	ごぼう　にんじん **だいこん**　**長ねぎ** しょうが　切干大根	663	31.2
18	水	ごはん	牛乳	春雨スープ ユーリンチー 三色ナムル ナムルドレッシング	牛乳　ベーコン 木綿豆腐 鶏もも肉	**精白米**　油 はるさめ　片栗粉 ごま油　三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん　長ねぎ えのきたけ　にら しょうが　もやし こまつな	668	24.3
19	木	コッペパン スライス	牛乳	白菜たっぷりポトフ ウインナーイタリアンソース② フルーツココ	牛乳　ウインナー	コッペパン　油 **じゃがいも**　三温糖 オリーブ油　ナタデココ アセロラジュレ	**たまねぎ**　にんじん はくさい　トマト パセリ　フルーツミックス	609	21.7
20	金	かてめし	牛乳	けんちん汁 鶏肉のごまみそ焼き りんご	油揚げ　焼ちくわ 牛乳　木綿豆腐 鶏もも肉　**麦みそ**	**精白米**　油 こんにゃく　三温糖 さといも　すりごま	ごぼう　にんじん 干ししいたけ　**だいこん** **長ねぎ**　りんご	679	28.3
24	火	ごはん	ジョア マスカット	にらたま汁 デミカツ 白菜のおひたし ボトルしょうゆ	ジョア　マスカット かつお節パック 木綿豆腐　**卵** 鶏むね肉	**精白米**　片栗粉 薄力粉　パン粉 油　三温糖	にんじん　えのきたけ 長ねぎ　にら もやし　はくさい こまつな	593	30.9
25	水	ごはん	牛乳	煮ぼうとう 鮭フライ 上州きんぴら	牛乳　玄米みそ かつお節パック 豚もも肉　油揚げ サーモンフライ	**精白米**　ほうとうめん 油　こんにゃく 三温糖　いりごま ごま油	にんじん　**だいこん** はくさい　えのきたけ **長ねぎ**　ごぼう いんげん	678	29.7
26	木	デニッシュ ペストリー	牛乳	スパゲッティナポリタン チキンのコーンフレーク焼き クルトンサラダ イタリアンドレッシング	牛乳　ベーコン パルメザンチーズ 鶏むね肉	デニッシュペストリー　油 スパゲッティ　**マヨネーズ** コーンフレーク　クルトン イタリアンドレッシング	**たまねぎ**　にんじん ピーマン　コーン **キャベツ**	742	32.0
27	金	ごはん	牛乳	小江戸カレー 星のコロッケ コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳　豚もも肉 するりん花豆 脱脂粉乳	**精白米**　油　**さつまいも** 米粉　星型コロッケ フレンチドレッシング	しょうが　**たまねぎ** にんじん　ソテーオニオン チャツネ　ほうれん草 コーン　キャベツ	747	24.3
30	月	地粉 うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ② 水菜サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳　豚もも肉 かつお節パック 油揚げ　焼き竹輪 あおのり	地粉うどん　薄力粉 片栗粉　油 玉ねぎドレッシング	にんじん　まいたけ **長ねぎ**　こまつな **キャベツ**　きょうな	585	26.8
給食回数　１９回　**※太字の食材は、神川町の地場産食材です。**						１１月の平均摂取量		657	27.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						小学生（9～10歳）の摂取基準値		650	21～32.5

給食だより 11月



木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる頃となりました。温かい汁物や煮込み料理などが、よりおいしく感じられる季節ですね。11月は、さつまいもや里いも、きのこなど、秋の味覚もまだまだ楽しめます。旬の食材を味わいながら、寒い季節に向けてしっかりと食べ、元気な体をつくっていきましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事が私たちのもとに届くまでには、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、たくさんの人が関わっています。今月は、食べ物や食事に関わる人たちへの感謝について考えてみましょう。

11月の給食目標

食物や作ってくれる人に感謝して食べよう



11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の給食も、たくさんの人の仕事に支えられています。
給食がみなさんのところに届くまでを見てみましょう！

給食がみんなのところに届くまで

生産者さん
野菜やお米、魚、肉などを大切に育てたり、とったりしてくれます。



食材を届ける人
育てられた食材を給食センターへ届けてくれます。



献立を考える人
栄養のバランスや季節の食材、みなさんの食べやすさなどを考えて献立を作ります。



調理員さん
たくさんの食材を安全に、おいしく調理してくれます。



学校で準備をしてくれる人
センターから届いた給食を受け取って、教室でみんなが食べられるように準備をしてくれます。



みんなの給食へ！
たくさんの人の仕事のおかげで、給食がみなさんのところに届きます。





「いただきます」「ごちそうさま」に“ありがとう”をこめて

食べ物の命や、給食に関わってくれている人たちへの感謝の気持ちを忘れず、
毎日の給食を大切に味わいましょう。



神川町の給食レシピ紹介

かきたま汁

給食の汁物の中でも人気の「かきたま汁」。ふんわりとした卵と、だしのやさしい味わいがおいしい一品です。溶き卵を少しずつ流し入れることで、卵がふわっと広がり、口当たりよく仕上がります。寒くなってくるこれからの季節にも、体が温まる汁物はぴったりです。ご家庭にある野菜を加えるなど、具材をアレンジしてもおいしく食べられます。給食で人気の味を、ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料	一人分の量
かつお節	適量
にんじん	13ｇ
たまねぎ	20ｇ
えのきたけ	13ｇ
木綿豆腐	20ｇ
料理酒	0．2ｇ
こいくちしょうゆ	6ｇ
食塩	0．3ｇ
片栗粉	0．6ｇ
卵	26ｇ
糸みつば	1．3ｇ

作り方



①かつお節でだしを取る
②にんじん、玉ねぎをいれ、火を通す。状態に応じてアクをとる。
③えのきたけ、豆腐を入れる。
④酒、しょうゆ、塩で調味する。
⑤鍋の火を弱め、水溶きでん粉を加え、入れ終わったら再度火を強め加熱する。
⑥鍋の火を弱め、液卵を静かに流し込む。
⑦みつばを加える
⑧出来上がり