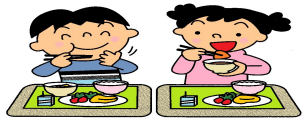
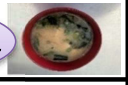
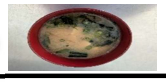
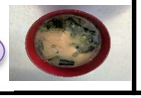
2026　11月分　給食よていこんだて

月	火	水	木	金
今月の給食目標 よくかんで食べましょう 	18日 由利本荘市で採れた「ひとめぼれ」で作ったおにぎりです。お楽しみに！！ 「見た目の美しさと美味しさにひとめぼれしてしまう」という名前のとおり炊き上がりのつやかな見た目と、粘り、甘み、旨味、香りのバランスが良い美味しさが特徴のお米です。冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりにも合います。		**免疫力アップ** 気温の低下や疲労による免疫力低下は風邪をひきやすくなる原因です。免疫力を高めるには、栄養バランスの取れた食事を心がけ、腸内環境を整えることが重要です。また、体を温める、十分な休養、ストレス管理も効果的です。	**免疫力を高める食品** にんにく・とり肉・長いも ヨーグルト・納豆・梅干し にら・しょうが・きのこ類 などです。
2日 たまごスープ たまご・しいたけ にら・いりごま とり肉の塩麹焼き とりもも肉・塩こうじ ブロッコリー にんじん・玉ねぎ きなこパン 818kcal	3日 	4日 とり肉の照り焼き丼 とり肉・にんにく いりごま・しょうが きゃべつ・水菜 にんじん いものこ汁 じゃがいも・里芋 にんじん・だいこん ごぼう・糸こんにゃく 薄揚げ・にんじん 826kcal	5日 春雨サラダ 春雨・きゅうり にんじん・コーン 豆　苗・ごま おからのメンチカツ ぶたひき肉・おから しょうが・ひじき にんにく・たまご 玉ねぎ・きゃべつ にんじん・ピーマン 833kcal	6日 きのこスパゲティー ベーコン・しめじ しいたけ・えのきだけ エリンギ・きゃべつ にんじん・小松菜 野菜サラダ きゃべつ・コーン にんじん・玉ねぎ ブロッコリー 788kcal
9日 フレンチトースト 食パン・バター たまご 野菜スープ とり肉・きゃべつ 玉ねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ 822kcal	10日 ポークカレー ぶた肉・じゃがいも にんじん・玉ねぎ にんにく・かぼちゃ 野菜サラダ レタス にんじん 玉ねぎ コーン 水　菜 873kcal	11日 五目きんぴら ぶた肉・いんげん ごぼう・にんじん さつま揚げ・ごま ハンバーグ ぶたひき肉 玉ねぎ・しめじ にんじん ブロッコリー 836kcal	12日 しゅうまい ぶた肉・しょうが 白菜・きゃべつ 八宝菜 ぶた肉・しょうが 白菜・にんじん しいたけ・玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ 824kcal	13日 にんにく豚骨ラーメン 中華麺・ぶた肉 もやし・きくらげ たまご・にんにく・ねぎ ぎょうざ ぶた肉 もやし きゅうり にんじん 833kcal

2026

11月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
16日 手作り本荘ハムフライバーガー ロースハム・チーズ レタス・玉ねぎ トマトのビーンズスープ とり肉・玉ねぎ・大豆 しめじ・にんじん トマト・インゲン豆 838kcal	**17日** スィートポテトサラダ じゃがいも・玉ねぎ にんじん・コーン さつまいも 油淋鶏 とりもも肉 にんにく・ねぎ しょうが・レタス にんじん  846kcal	**18日** さばの照り焼き さば・しょうが 小松菜・もやし にんじん・ごま とん汁 じゃがいも・ぶた肉 にんじん・だいこん ごぼう・糸こんにゃく 薄揚げ・ねぎ 828kcal	**19日** 信田煮 薄揚げ・にんじん さつま揚げ いんげん・しいたけ ハタハタのフライ ハタハタ・レタス きゃべつ・にんじん ブロッコリー 835kcal	**20日** カントンメン 中華めん・玉ねぎ ぶた肉・にんじん たけのこ・白菜 チンゲンサイ とうふサラダ とうふ・チーズ にんじん きゅうり コーン 821kcal
23日 	**24日** さんまのかば焼き丼 さんま・しょうが 小松菜・もやし にんじん・たまご ツナサラダ ツナフレーク レタス コーン にんじん  829kcal	**25日** もずくどんぶり ぶたひき肉 玉ねぎ・しょうが 沖縄もずく ピーマン・しいたけ にんじん・たまご とり肉と春雨のスープ とり肉・しょうが 白菜・しいたけ 春雨・ねぎ 814kcal	**26日** 筑前煮 とり肉・たけのこ こんにゃく・いんげん にんじん・しいたけ さばの竜田揚げカレー風味 さば・きゃべつ みずな・コーン にんじん  838kcal	**27日** カレーうどん うどん・玉ねぎ じゃがいも・ねぎ にんじん・しめじ にんにく・ぶた肉 フルーツヨーグルトサラダ かき・りんご バナナ ヨーグルト 874kcal
30日 サラダパン ポークウインナー じゃがいも・パセリ にんじん・玉ねぎ きゅうり・パスタ 野菜ととり肉のスープ とり肉・きゃべつ 玉ねぎ・にんじん ブロッコリー 735kcal	秋田の魚といえば「ハタハタ」 古くから私たち秋田県民の生活に密着してきたハタハタは、秋田の風習や食文化に大きな影響を与えてきました。 ハタハタは、江戸時代以前から秋田の食卓になじみの深い魚であったとされており、様々な調理法が残っています。冬のはじめに大量に獲れることから、保存に特化した調理法も残され、秋田の発酵食文化にも大きな影響を与えています。 「しょっつる」は秋田県で作られる魚醤です。おもに、ハタハタを原材料として作られています。その風味は独特ですが香り豊かで、様々な料理に使用されています。 学校給食でも「しょっつる」を使用したメニューが提供されています。肌寒くなるこの季節に秋田名物「しょっつる鍋」で心も体も温まりましょう。 	「おからのメンチカツ」の作り方 作ってみてね！！ 作り方 1 おからを牛乳と混ぜ合わせる。 2 にんじんはすりおろしする。 3 ひじきは水でもどしておく。 4 むき枝豆は塩ゆでする。 5 ボウルに鶏卵を入れて混ぜ合わせタネをつくる。 6 形をととのえ、パン粉をつける。 7 フライヤーで揚げる。 材料 / 1人分量(g) / 4人分量(g) おから 20 80g 牛乳 20 80g 豚挽き肉 50 200g しょうゆ 3 12g こしょう 適宜 適宜 鶏卵 10 40g 乾燥ひじき 2 8g にんじん 10 40g (冷凍)ムキ枝豆 5 20g パン粉 8 32g 油 5 20g