2026 11月 献立予定表

今月のめあて　**感謝して食べよう**

智頭町立学校給食センター
担当　花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる（赤） 第1群	第2群	体の調子を整える（緑） 第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄） 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとってほしい食品
中学校中止	2	月	読書週間献立⑤ ご飯	○	焼きさばのおろしソース	とうふのみそ汁 長いもの梅肉和え		さば とうふ あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり	だいこん たまねぎ えのきたけ うめ	こめ ながいも さとう		小学校 619 中学校 ―	小学校 27.5 中学校 ―	小学校 18.0 中学校 ―	小学校 381 中学校 ―	小学校 2.4 中学校 ―	海そう類
	4	水	読書週間献立⑥ 黒米ご飯	○	厚焼きたまご	しじみ汁 あごちくわの和え物	1食 プルーン	たまご しじみ とうふ みそ あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう プルーン	しろねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ さとう くろまい	ごま	605 713	23.1 27.0	16.0 17.2	385 417	2.2 2.7	いも類
中2中止	5	木	読書週間献立⑦ ご飯	○	白身魚のフライ	かぶのポトフー チーズサラダ		ほき ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ブロッコリー	かぶ しめじたけ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら ドレッシング	631 731	20.8 22.7	20.0 21.5	338 364	1.4 1.7	豆類
	6	金	読書週間献立⑧ あげどん	○	ちくわの磯辺揚げ	さといものみそ汁 あげどんの具	プリン	ちくわ かまぼこ みそ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう さといも プリン	あぶら	689 807	25.5 29.3	19.0 21.2	435 473	2.6 3.1	種実類
	9	月	読書週間献立⑨ ご飯	○	和風ハンバーグ	わかたけ汁 キャベツとコーンときゅうりと にんじんのコールスローサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きゅうり コーン キャベツ	たまねぎ たけのこ しめじたけ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいもでんぷん	ドレッシング	600 689	23.2 25.2	17.3 18.2	307 317	1.9 2.4	いも類
	10	火	きなこ 揚げパン	○	パンプキン アンサンブルエッグ	きのこのコンソメスープ ブロッコリーサラダ		たまご きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじたけ えのきたけ キャベツ えだまめ	パン さとう じゃがいも	あぶら	584 700	21.1 24.7	22.8 26.6	316 337	2.7 3.2	魚介類
	11	水	★日本全国イッテQ食～鹿児島県～★ さつますもじ	○	つけ揚げ	そうめん汁 からいものごま和え		さつまあげ とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ なす キャベツ えだまめ	こめ さとう そうめん さつまいも	あぶら ごま	613 718	22.7 25.3	11.8 12.8	384 414	3.3 3.7	乳製品
	12	木	ご飯	○	タラの みそマヨコーン焼き	わかめのみそ汁 大豆の含め煮		たら だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ほししいたけ	たまねぎ コーン しめじたけ ごぼう こんにゃく	こめ さとう ふ	たまごぬきマヨネーズ	587 692	24.3 28.4	21.9 24.7	362 389	2.1 2.6	果物
	13	金	ご飯	○	鶏肉の照り焼き	あごちくわのすまし汁 大学いも		とりにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	さつまいも さとう	あぶら ごま	737 869	25.4 29.0	23.1 25.9	287 300	1.6 1.9	淡色野菜

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

献立についてのメッセージ

10月27日～11月9日は読書週間です！

～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう！～

2日（月）『大根はエライ』　作　久住昌之

4日（水）『怪談』『雪女』　作　小泉八雲

5日（木）『大きなかぶ』　作　A・トルストイ

6日（金）『こんとあき』　作　林明子

9日（月）『給食当番のいちにち』　作大塚菜生　絵イシヤマアズサ

11冊の本を紹介しました。食に関わる本はたくさんあります。ぜひ、色々な本を読んで心の中まで楽しみましょう！

11/8 いい歯の日

いい歯の日にちなみ、11月9日から13日の給食で、歯に良い食べ物を紹介していきます。

日本全国イッテQ！給食

今月は…　かごしまけん　鹿児島県

今月は、鹿児島県の献立です。
桜島などの活火山による独特な地形（シラス台地）であり、温暖な気候で雨が多いという特徴があります。
アジア諸国からの海外文化、琉球との文化交流が盛んに行われ、個性的な食文化があります。
シラス台地は稲作が適さず、さつまいもや大根やお茶などの畑作や豚や牛の畜産業が発達しています。

●さつまいもについて
体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含みます。先月から地元の生産者さんが育てられたさつまいもを給食でも取り入れています。

2026 **11月　献立予定表**

今月のめあて　**感謝して食べよう**

智頭町立学校給食センター
担当　花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる（赤） 第1群	第2群	体の調子を整える（緑） 第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄） 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとってほしい食品
小学校中止	16	月	ご飯		真砂揚げ	油揚げとさつまいものみそ汁 おかか和え		とうふ とりにく みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし	にんじん こまつな もやし だいこん えだまめ	コーン たまねぎ しめじたけ しろねぎ	こめ さつまいも ながいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	小学校 – 中学校 752	小学校 – 中学校 27.1	小学校 – 中学校 22.4	小学校 – 中学校 451	小学校 – 中学校 2.0	果物
	17	火	大山の恵み バーガーパン		豆腐ミートローフ	かぼちゃのポタージュ にんじんソテー		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご まぐろのスープに ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん いんげん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじたけ	パン さとう パンこ こむぎこ	あぶら	698 851	28.0 33.4	26.2 30.6	351 377	3.0 3.8	海そう類
	18	水	ちづ鹿肉献立 ご飯		かみかみ献立 かれいのから揚げ	キムチ鹿肉じゃが ブロッコンブ		かれい しかにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく キャベツ にんにく	こめ さとう じゃがいも じゃがいもでんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	590 703	26.2 30.7	15.1 17.0	309 327	2.0 2.7	淡色野菜
	19	木	食育の日献立 ご飯		我が家の自慢料理 大賞受賞メニューです！ プチプチえごまのカリカリポーク	白ねぎと富沢きくらげのスープ スイートサラダ		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん コーン	にんにく しろねぎ きくらげ きゅうり	こめ さつまいも	たまごぬきマヨネーズ ごまあぶら ごま えごま	672 816	22.5 26.0	19.3 22.0	276 290	2.0 2.4	豆類
小4中止	20	金	ご飯		鶏肉のあかね焼き	厚揚げとこまつなのみそ汁 ヤーコンと根菜のきんぴら		とりにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん こんにゃく	たまねぎ えのきたけ ヤーコン ごぼう	こめ	ごまあぶら たまごぬきマヨネーズ ごま	697 834	26.8 31.0	27.1 30.5	415 454	2.0 2.3	いも類
中学校のみ給食	21	土	ご飯		オープンオムレツ	スイートカレー 花野菜ソテー		たまご さかなソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじたけ にんにく キャベツ	こめ さつまいも カレールウ さとう	あぶら	– 809	– 24.3	– 20.4	– 415	– 3.6	種実類
中学校中止	24	火	大山の恵み コッペパン		手作りしゅうまい	スーミータン きくらげ入りナムル		とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう きくらげ	たまねぎ コーン えのきたけ もやし	こめ しゅうまいのかわ じゃがいもでんぷん ながいも さとう	ごま あぶら	586 –	25.6 –	20.8 –	310 –	3.6 –	果物
中学校中止	25	水	ご飯		オープンオムレツ	スイートカレー 花野菜ソテー		たまご さかなソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじたけ にんにく なし キャベツ	こめ さつまいも カレールウ さとう	あぶら	685 –	21.6 –	18.1 –	381 –	2.7 –	豆類
	26	木	和食の日献立 ご飯		さんまのおろし煮	白みそ雑煮 こまつなのごま和え		さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん ほししいたけ もやし コーン	こめ もち さとう	ごま	609 716	23.0 25.4	17.6 18.3	386 403	1.3 1.4	海そう
	27	金	ご飯		ヤンニョムチキン	ワンタンスープ ヤーコンのサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく	ヤーコン きゅうり きくらげ コーン	こめ ワンタンのかわ はちみつ さとう じゃがいもでんぷん	ごま あぶら たまごぬきマヨネーズ	703 842	21.7 25.2	26.5 29.8	270 283	2.4 2.7	魚介類
	30	月	ご飯		信田煮	さつま汁 切干大根のごま酢和え		あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	えのきたけ たまねぎ きゅうり しろねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	613 714	21.7 23.7	16.0 16.5	397 428	2.0 2.3	いも類

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

献立についてのメッセージ

★☆★　きゅうメールについて　★☆★

智頭町ＨＰより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。
右のＱＲコードからもお入りいただけます。

～食事のマナーを身につけましょう～

正しい姿勢で食器を持ち、最後の一口まで残さず食べることは、食べ物の命や作った人への感謝の印です。周りの人も気持ち良くなる素敵なマナーを毎日の給食で身につけましょう。

我が家の自慢料理コンクール　大賞受賞料理が給食に登場！

『プチプチえごまのカリカリポーク』

夏休みに募集した「我が家の自慢料理コンクール」において、八頭郡の小中学生からの応募総数185点の自慢料理の中から選ばれました。ご家庭で育まれた食育の思いを感じることができる料理ばかりでした。詳しくは、八頭郡食育だより「すくうるらんち特別号」をご覧ください。たくさんのご応募ありがとうございました。

●ヤーコンについて…形は【さつまいも】ですが、澱粉はほとんど含んでいないので、生で食べると梨のようにシャキシャキしています。オリゴ糖をたくさん含んでいるため、甘味があります。腸内の善玉菌を増やすので、おなかの調子を整えます。

～はしの正しい持ち方を身につけましょう～

はしを正しく持てると小さなお米の粒や魚の骨も上手につまめて、見た目も美しく食べられます。上のはしは鉛筆のように持ち、指で動かします。下のはしは親指の付け根と薬指で固定し、動かさないのがコツです。

１１月24日は「和食の日」です!

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした様々な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。「和食」はユネスコ無形文化財にも登録され、世界的に注目されています。



１１月26日を『和食の日献立』とし、和食の味の基本である「だし」を活かした白みその雑煮が主役です。かつお節から出るうま味たっぷりのだしが、白みそのまろやかな甘みを引き立てます。
正しいはしの持ち方を意識しながら、日本の伝統的な食文化のおいしさを味わいましょう。

～食事のあいさつをしましょう～

食事のマナーの一つに、食事の前後にあいさつがあります。食事のマナーの一つです。
意味を知って、あいさつをしましょう。



いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。