令和8年(2026年) 11月　学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょう			ちょうみりょう	エネルギー（kcal）
			おもにエネルギーのもとになるもの（きいろのグループ）	おもにからだをつくるもとになるもの（あかのグループ）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの（みどりのグループ）		小 / 中
2	月	ごはん	ごはん				631
		はっぽうさい	さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、あおねぎ、しょうが、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと、しお、こしょう	
		はるまき	あぶら	はるまき			718
4	水	ごはん	ごはん				586
		きんぴらのつつみやき		きんぴらのつつみやき			
		すのもの	さとう	ちくわ、わかめ	きゅうり	す、しょうゆ、しお	
		さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、こまつな、しめじ	だしパック	704
5	木	むぎごはん	むぎごはん				615
		にくそぼろどんぶり	さとう	ぶたひきにく、とりひきにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みりん	
		カラフルサラダ	さとう、オリーブオイル	ツナ	れもんかじゅう、こまつな、とうもろこし、あかピーマン、えだまめ	しょうゆ、す、しお、こしょう	701
6	金	ごはん	ごはん				606
		さばのつけやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ、みりん、さけ	
		はるさめサラダ	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	ハム	きゅうり、にんじん	す、しょうゆ	
		わかめスープ	ごまあぶら、じゃがいも	わかめ、とうふ	たまねぎ、はくさい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと	693
9	月	ごはん	ごはん				612
		ちくぜんに	じゃがいも、さとう、あぶら	とりにく、だいず	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	
		じゃこサラダ	あぶら、さとう、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	だいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	
		かき			かき		699
10	火	ごはん	ごはん				626
		いわしのしょうがに		いわしのしょうがに			
		シャキシャキやさいのうめこんぶあえ	ごま	いとかまぼこ、しおこんぶ、かつおぶし	きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん、うめぼしお	しょうゆ、はちみつ	
		わかめととうふのみそしる		とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	えのき	だしパック	713
11	水	しょくぱん	しょくぱん				613
		フルーツクリーム	さとう	ホイップクリーム、クリーム	ミックスフルーツ、バナナ		
		ポークビーンズ	しろいんげんまめ、じゃがいも、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	トマトピューレ、ケチャップ、コンソメスープのもと	853
12	木	ごはん	ごはん				580
		うさぎ型ハンバーグ		うさぎがたハンバーグ		ケチャップ（こぶくろ）	
		やさいのごまマヨネーズあえ	ごま		だいこん、こまつな	マヨネーズ、しょうゆ	
		ABCマカロニスープ	マカロニ、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	コンソメスープのもと、しお、こしょう	667
13	金	むぎごはん	むぎごはん				675
		ぶたキムチどん	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ、たまねぎ、はくさい、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	
		だいがくいも	さつまいも、あぶら、さとう、ごま			しゅうゆ、す	761
16	月	ごはん	ごはん				714
		しろみさかなフライ ハニーマスタードソース	あぶら、さとう	しろみさかなフライ		マヨネーズ、はちみつ、しょうゆ、つぶいりマスタード	
		たくあんあえ		かつおぶし	たくあん、きゃべつ、にんじん	しょうゆ	
		なめこのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、なめこ、えのき、あおねぎ	だしパック	801
17	火	ごはん	ごはん				616
		とりのてりやき	さとう、かたくりこ	とりにく	しょうが、	しょうゆ、さけ、みりん	
		マカロニサラダ	マカロニ、さとう		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	マヨネーズ、す、しお、こしょう	
		もずくスープ	ごまあぶら、じゃがいも	ぶたにく、もずく	たまねぎ、にんじん、もやし、あおねぎ、しょうが	しょうゆ、さけ、とりがらスープのもと	741
18	水	ごはん	ごはん				594
		チーズはんぺんフライ	あぶら	チーズはんぺんフライ			
		もやしのナムル	ごま、ごまあぶら		もやし	しょうゆ	
		きりぼしだいこんいりみそしる	じゃがいも	わかめ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、	だしパック	681
19	木	ごはん	ごはん				577
		プルコギ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、しめじ、えのき、にんじん、にら、にんにく	しょうゆ、はちみつ、さけ、コチュジャン	
		ひじきとえだまめのサラダ	さとう、ごま、ごまあぶら	ひじき、ハム	もやし、こまつな、えだまめ、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、す	664
20	金	げんりょうわかめごはん	げんりょうごはん				670
		かやくうどん	うどん	とりにく、かまぼこ、こんぶ	ほししいたけ、あおねぎ	だしパック、しょうゆ、しお、みりん、さけ	
		てづくりかきあげ	こむぎこ、あぶら	ほねく	たまねぎ、にんじん、さつまいも	わふうだし、しお	748
24	火	ごはん	ごはん				628
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわら、みそ		みりん、さけ	
		きりぼしだいこんのごまふうみ	あぶら、ごま	いとかまぼこ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	
		とうがんのすましじる		かまぼこ、とうふ、あぶらあげ	とうがん、にんじん、えのき、あおねぎ	だしパック、しょうゆ、しお、さけ	715
25	水	しょくぱん	しょくぱん				597
		ポトフ	じゃがいも	ソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	コンソメスープのもと、しょうゆ、しお、こしょう	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら	かぼちゃひきにくフライ			837
26	木	ごはん	ごはん				622
		ぶたにくとあつあげのみそに	さとう、あぶら	あつあげ、ぶたにく、みそ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、さけ	
		はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、こまつな	しょうゆ	709
27	金	ごはん	ごはん				635
		あじのピリからソース	かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	あじ	あおねぎ、しょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、トウバンジャン	
		ごまあえ	ごま、さとう		はくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ	
		ぶたじる	さといも	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ	だしパック	722
30	月	むぎごはん	むぎごはん				579
		かきいりカレー	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かき、にんにく、しょうが	カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレーこ、こしょう	
		だいこんツナサラダ	さとう、あぶら	ツナ	だいこん、ほうれんそう、れもんかじゅう	しょうゆ、す、しお、こしょう	665

※材料等(ざいりょうとう)の都合(つごう)により献立内容(こんだてないよう)を変更(へんこう)することがあります。ご了承(りょうしょう)ください。

※おはしは毎日(まいにち)持(も)ってきてください。スプーンマークの日(ひ)にはスプーンがつきます。

11月 給食だより

令和8年度　九度山町学校給食センター

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

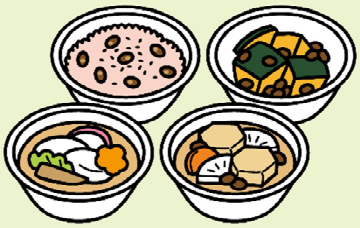
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう

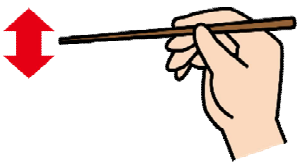


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

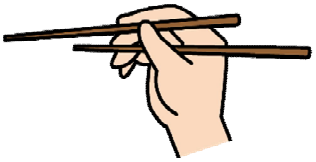
① 1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



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。



下のはしは動かしません。

11月22日は「ふるさと誕生日（和歌山県の誕生日）」です。
20日の給食には、和歌山県有田市の名物「ほねく」と地元の農家さんの「さつまいも」をつかった『てづくりかきあげ』がでます。

