令和8年度

11月 学校給食献立表

庄内町立学校給食共同調理場

日(曜)	献立名 牛乳は毎日1本(200mL)つきます	材料名と体の働き あか 体をつくるもの たんぱく質	無機質	みどり 体の調子を整えるもの ビタミン・食物繊維	きいろ 熱や力になるもの 炭水化物	脂肪	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小	中	ひとくちメモ
2 月	ごはん 豚肉のしょうが炒め　ちりめんサラダ なめこ汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんにく　しょうが　にら たまねぎ　きゃべつ ねぎ　きゅうり　こまつな なめこ　にんじん だいこん	ごはん でんぷん さとう	あぶら	564 27.5 16.6 2.1	689 33.4 19.4 2.7	11月 から、給食のお米が新米になっていますので、収穫されたばかりの庄内町産の新米を味わって食べてみてください。さて、庄内町でもさまざまな品種のお米が栽培されていますが、給食でいつも食べているお米の種類は何でしょう？ ①こしひかり　②ひとめぼれ　③はえぬき 答えは③のはえぬきです。
4 水	【庄内町✿ホノルル市友好給食】 ロコモコ風そぼろ丼(麦ごはん) 目玉焼き 春雨スープ　パインゼリー	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　ねぎ ちんげんさい　たまねぎ にんじん　パプリカ しいたけ	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	710 28.0 23.8 3.1	855 33.6 27.1 4.1	令和7年11月3日（日本時間11月4日）にアメリカのハワイ州ホノルル市と庄内町は友好都市となりました。今日は、友好都市締結を記念して、ホノルル市にちなんだロコモコ風そぼろ丼にしました。ごはんの上にそぼろと目玉焼きをのせて食べましょう。
5 木	ごはん 鶏肉の香味焼き　ジャーマンポテト ほうれん草のみそ汁	とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　ねぎ たまねぎ　コーン　パセリ きゃべつ　ほうれんそう	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら バター	642 27.1 23.7 2.7	782 32.4 27.9 3.3	地域でとれた食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。11月の給食では、お米をはじめ、大豆、しいたけ、じゃがいも、ずいきいも、さつまいも、玉ねぎ、大根、ねぎ、ブラックベリーソースなどの庄内町産の美味しい食材をたくさんとり入れています。
6 金	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん かつおと大豆ソースがらめ しょうが和え　かきたまみそ汁 11月8日は いい歯の日	だいず かつお とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり　もやし にんじん　しょうが こまつな	ごはん でんぷん さとう	あぶら	625 33.0 22.0 2.5	776 40.9 26.3 3.3	よくかんで食べると虫歯になりにくくなったり、食べすぎを防いだり、消化がよくなったりといいことがいっぱいです。また、かたいものをよくかんで食べると脳が刺激されて記憶力もよくなります。今日は、庄内町産の乾燥大豆を水で戻し、かたくり粉をつけて油でカリカリに揚げて調理していますので、よくかんで食べてください。
9 月	【ブックメニュー給食】麦ごはん 絵本「いもいもほりほり」のさつまいも入りカレー 庄内町産ブラックベリーソースと 庄内柿入りフルーツヨーグルト (トング等はくだものパットに入れて返却してください。)	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん トマト　パイン　かき りんご　もも ブラックベリー	ごはん むぎ じゃがいも さつまいも カレールウ	あぶら	654 20.7 16.3 1.8	805 24.9 19.0 2.3	読書の秋です。今月の給食には、ブックメニューが4回登場します。今日 は、「いもいもほりほり」という絵本から『さつまいも入りカレー』です。この絵本では、ぶたの3兄弟とねずみが、やぎのおじいさんのさつまいも掘りを手伝います。おれにヤギのおじいさんは、焼きいもを食べさせてくれます。おなかいっぱい焼きいもを食べた豚の3兄弟たちは…？　最後の1ページにくすっと笑ってしまいます。ぜひ、今が旬のさつまいもを色々な食べ方で楽しんでみてください。
10 火	ごはん 棒餃子　キムチサラダ 生揚げのチリソース煮	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	きゃべつ　もやし きゅうり　にんじん しょうが　にら　ねぎ にんにく　たけのこ しいたけ　はくさい	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	641 26.7 23.7 2.2	765 31.6 27.3 2.6	人参にはカロテンが豊富で、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてくれます。粘膜が丈夫だと様々なウイルスや病原菌からからだを守ることができます。カロテンは色の濃い野菜に多く含まれていて、必要に応じてからだの中でビタミンAに変化します。
11 水	【庄内町✿南三陸町友好給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん 庄内町の小学生がデザインした味付けのり 南三陸町の銀鮭焼き　磯香和え 南三陸町産たこつみれ鍋	さけ とうふ たら たこ たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな　きゃべつ ねぎ　もやし　にんじん みずな　はくさい ごぼう　だいこん	ごはん マロニー		601 34.7 18.1 3.0	740 42.2 21.0 3.8	今日は、庄内町と南三陸町との友好献立で、南三陸町から鮭やわかめ、のり、たこつみれを庄内町の調理場まで届けていただいて調理しています。南三陸町の志津川でとれるたこは、昔からおいしいことで有名で「西の明石、東の志津川」といわれています。また、味付けのりのパッケージは南三陸町との友好献立のために、庄内町の小学生がデザインしたものです。庄内町産有機米つや姫のごはんと一緒に南三陸町の美味しい食材を味わっていただきましょう。
12 木	ごはん 鶏肉のトマト煮　チーズポテト ウインナーと野菜のスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ　しょうが にんにく　たまねぎ コーン　にんじん ピーマン　きゃべつ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	570 25.0 13.8 1.7	695 30.4 15.8 2.3	チーズは、カルシウムやたんぱく質が豊富なので、成長期の皆さんには特におすすめの食材です。ピザやサンドイッチでも食べられますので、カルシウム補給のために、普段から食事やおやつにとり入れてみましょう。
13 金	【風車プレミアム給食】～ブックメニュー～ 庄内町産特別栽培米雪若丸ごはん 豚ヒレカツ　バックソース 庄内町産大豆サラダ　白菜のクリームスープ 絵本「ルルとララのわくわくクレープ」の いちごクレープ	ぶたにく だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コーン　きゅうり にんじん　きゃべつ たまねぎ　はくさい パセリ	ごはん こむぎこ パンこ さとう こめこ クレープ	あぶら	711 27.4 24.4 2.3	858 33.6 28.3 2.9	今日は「風車プレミアム給食」第5弾です。たちかわ地域の山の上でくるくる回る風車でつくった電気を売ったお金で、庄内豚を使った豚ヒレカツと、いちごクレープがついたちょっと特別な“風車プレミアム給食”になっています。今日は「ルルとララのわくわくクレープ」という絵本に出てくるクレープをイメージした『いちごクレープ』です。絵本には、色々な味のクレープが出てきますので、本を読んで、ぜひお家で作ってみてください。
16 月	ごはん みそほうれん草入り厚焼き玉子 マカロニサラダ　すきやき煮	ハム ぶたにく やきどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	えのき　きゃべつ きゅうり　にんじん はくさい　ねぎ こんにゃく　しゅんぎく ほうれんそう	ごはん マカロニ さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	674 30.2 25.5 2.0	815 35.6 29.7 2.3	白菜のおいしい季節です。白菜にはビタミンCやカリウムが豊富です。カリウムは体の余分な水分を調整してくれます。食物せんいも豊富なので、鍋物でたっぷり食べるのもおすすめです。
17 火	ごはん ぶりのごま焼き　もやしのからし和え 豚汁	ぶり みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	しょうが　こまつな　ねぎ にんじん　きゃべつ コーン　ごぼう こんにゃく　だいこん	ごはん さとう	ごま	624 32.2 22.1 2.4	765 39.3 25.9 3.2	ぶりの脂には、血液をサラサラにし、生活習慣病を予防 してくれるEPAや、脳のはたらきをよくしてくれるDHAがたくさん含まれています。ぶりは、成長するにしたがって名前がかわる出世魚で、縁起のよい魚です。
18 水	【ブックメニュー給食】 コッペパン　パテ・キャラメル コーンコロッケ　ペンネのきのこソース 絵本「14ひきのかぼちゃ」のかぼちゃスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	コーン　にんにく たまねぎ　ふなしめじ トマト　かぼちゃ　パセリ	コッペパン パテ・キャラメル ペンネ パンこ こめこ こむぎこ	あぶら オリーブオイル	634 22.9 20.6 2.7	788 27.7 24.6 3.4	今日のブックメニューは、「14ひきのかぼちゃ」という絵本から、『かぼちゃのスープ』です。絵本に登場するかぼちゃは、栃木県にある「いわむらかずお絵本の丘美術館」の農場で育てられた野菜のひとつだそうです。かぼちゃは月の光を感じたり、コオロギの声をきいたりしながら大きく実っていきます。愛情たっぷりに育てられたかぼちゃのスープを味わってみてください。
19 木	ハヤシライス(麦ごはん) ブロッコリーサラダ　プリン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ　マッシュルーム にんじん　グリンピース ブロッコリー　きゃべつ コーン　トマト	ごはん むぎ プリン	あぶら	651 23.1 18.8 2.0	794 28.0 21.9 2.6	麦ごはんの麦には食物せんいが豊富です。おなかの調子を良くして便秘を防いだり、生活習慣病を予防する働きもあります。ごはんに麦を加えると約3倍の食物せんいをとることができます。食物せんいは、麦のほかに、野菜や豆、海藻、きのこ、さつま芋などに多く含まれています。
20 金	ごはん いわしのかば焼き　大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	いわし さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　だいこん　ねぎ ちんげんさい　にんじん こんにゃく　ふなしめじ	ごはん さとう じゃがいも やきふ	あぶら	608 24.0 19.0 2.3	740 28.9 22.4 2.8	大根は、生よし、煮てよし、乾燥してよしと、利用範囲の広い野菜として古くから親しまれています。今月は、給食で200ｋｇの大根をいろいろな料理に使っています。旬の大根を味わっていただきましょう。
24 火	【和食の日給食】 菜めし　幼:のりたまふりかけ たらの西京漬け焼き　庄内麸和え すまし汁　りんごのムース いい和食の日	たら とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	きゃべつ　こまつな だいこん　ひろしまな にんじん　みつば	ごはん さとう やきふ はなふ	ごま	585 23.5 16.0 2.6	699 28.5 17.4 3.5	11月24日は、「いいにほんしょく」で『和食の日』です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。今日のすまし汁は、かつお節から「だし」をとっています。「だし」のうま味は、和食の味の基本になります。「だし」とは、昆布やかつお節 、煮干しなどを煮出した汁のことで、水やお湯を使ってうま味をとったものになります。和食の基本「だし」のおいしさを味わってみてください。
25 水	豚丼(麦ごはん) 切り干し大根のサラダ 庄内町産ずいきいも汁	ぶたにく ツナ みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　こんにゃく ねぎ　きりぼしだいこん もやし　にんじん きゅうり　だいこん	ごはん むぎ さとう ずいきいも	あぶら ごまあぶら ごま	638 28.9 18.2 2.4	790 35.5 21.8 3.1	ずいき芋は別名「からとり芋」とも呼ばれます。庄内地域に伝わる里芋の仲間で、ねっとりした食感が特徴です。おでんや芋煮に入れてもおいしいです。茎は干して納豆汁や雑煮にも入れます。今日は、庄内町産のずいき芋汁を味わってみてください。
26 木	ごはん 春巻き(幼小1こ、中2こ) ホイコーロー　わかめスープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく　しょうが　ねぎ たまねぎ　にんじん きゃべつ　ピーマン	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	648 20.8 25.6 1.9	882 26.2 36.5 2.8	回鍋肉は中国の四川料理の一つで、蒸した豚肉の塊を鍋に戻して炒めます。日本では豚肉の薄切りを使い、蒸したりせずに炒めることが多く、給食でも炒めて調理します。また、日本では定番の主な材料であるキャベツを中国では使わず、「ソンミョウ」と呼ばれる葉にんにくが使われます。
27 金	【山形県産つや姫給食】 つや姫ごはん きのこ信田煮　白菜のけんちん炒め 肉じゃが	とりにく かわあげ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　はくさい こまつな　たまねぎ こんにゃく　さやいんげん しょうが　しいたけ ふなしめじ	ごはん やきふ パンこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	593 23.7 17.8 2.0	709 27.8 19.2 2.4	つや姫は、山形県が全国に誇るオリジナルブランドです。先人の知恵と四季鮮やかな山形の風土が生んだ、お米のルーツとなる「亀の尾」の正統の系譜から誕生したお米です。「亀の尾」は、今から100年以上前に、庄内町の熊谷神社へお参りに来た米農家の岡部亀治氏が、冷害のなか元気に実を結んでいる3本の稲穂を発見し、そこから研究を重ね、品種改良と量産に成功して生まれた品種です。
30 月	【ブックメニュー給食】 しょうゆ香るわかめごはん　幼:おかかふりかけ フィレオチキン　卵と豆腐のスープ 絵本「サラダでげんき」のりっちゃんサラダ	とりにく ハム かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	きゃべつ　きゅうり にんじん　コーン　ねぎ ほうれんそう	ごはん さとう でんぷん	あぶら	598 26.9 20.7 2.6	732 33.0 24.6 3.5	今日は、「サラダでげんき」という絵本から、給食でおなじみの『りっちゃんサラダ』です。りっちゃんが、病気のお母さんのために「そうだ、おいしい、元気になるサラダをつくろう。」と、作り始めるとｰ動物たちがやってきて「○○を入れるといいですよ。◎◎になりますよ。」という繰り返しで、おいしくて元気になるサラダができていくお話です。

※庄内町産などの地産地消情報は、給食だよりをご覧ください。(天候により産地が変更になる場合があります。)

※都合により献立を変更する場合があります。