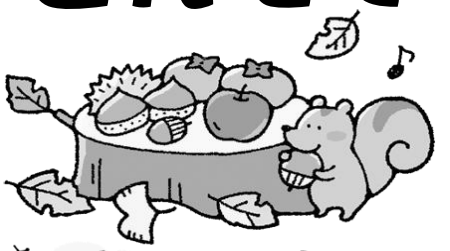
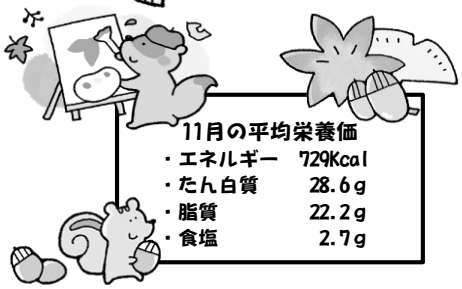
田辺市立城山台学校給食センター

令和８年度　中学校用No.１

11月のこんだて





11月の平均栄養価
- エネルギー　729kcal
- たん白質　28.6g
- 脂質　22.2g
- 食塩　2.7g

11月８日は いい歯の日



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



＊アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
こんだてとざいりょう	・きのこピラフ こめ83　むぎ 7 黄 とりにく 30 赤 たまねぎ 25 緑 しめじ 10 緑 まいたけ 10 緑 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 あぶら1.2　しお0.8　こしょう0.04 コンソメ1　しょうゆ1.7 ・牛乳 1本 赤 ・ポークシチュー ぶたロースにく 36 赤 じゃがいも 36 黄 たまねぎ 36 緑 にんじん 18 緑 グリンピース 3.6 緑 ウスター1.2　こむぎこ3.5　バター2　しお0.1 こしょう0.04　コンソメ0.8　さとう0.1 ケチャップ12　デミグラス10　あかワイン2 ・ワインゼリー 1こ 黄	・コッペパン 1こ 黄 乳たまごなし！ ・ジョア 1本 赤 ・白身魚フライ しろみざかな(ホキ)フライ 1こ 赤 あげあぶら5　とんかつソース4 ・フレンチドレッシングサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 しお0.2　こしょう0.03　あぶら2.5 さとう1　す2.5 ・クリームスープ とりにく 23 赤 コーン 10 緑 クリームコーン 10 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 パセリ 0.3 緑 シチューのもと8　しお0.6　こしょう0.04 コンソメ0.6　あぶら1.2	・ごはん 60 黄 ・ゆかりふりかけ 1こ ・牛乳 1本 赤 ・和風ラーメン ラーメン 110 黄 ぶたにく 20 赤 やきぶた 5 赤 もやし 35 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 8 赤 チンゲンサイ 3 緑 ねぎ 3 緑 カットわかめ 0.4 赤 11月8日はいい歯の日! にんにく0.2　しお0.5　ごまあぶら0.5 しょうゆ6.5　ちゅうかスープのもと1 ・だしこ2 ・あげぎょうざ ぎょうざ 3こ 黄赤 あげあぶら4	☆いい歯の日献立☆ ・ごはん 100 黄 カルシウム ・牛乳 1本 赤 ・カミカミハンバーグ カミカミ ハンバーグ(ごぼういり) 1こ 赤 さとう2　みりん2　しょうゆ3.5 みず3.5　かたくりこ0.4 カミカミ ・ピリ辛きゅうり 53 緑 きゅうり さとう0.3　しょうゆ3.8　ごまあぶら0.9 いちみとうがらし0.01 ・厚あげと小松菜の煮物 ぶたにく 20 赤 カルシウム あつあげ 35 赤 じゃがいも 25 黄 こんにゃく 25 緑 にんじん 18 緑 カルシウム こまつな 5 緑 しょうゆ4.5　さとう1.6　しお0.1 みりん1.2　だしこ1.5	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ささみの梅ソース ささみ 2こ 赤 さけ1.2　しお0.1　かたくりこ6　あげあぶら6 さけ1.4　す1.4　しょうゆ1.5 さとう1.8　みりん2.4　ねりうめ1.2　みず1.2 ・もやしのナムル もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 しょうゆ2　さとう0.2 ごまあぶら0.3　しお0.1 ・ぶたと春雨の炒め物 ぶたにく 22 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 11 緑 キャベツ 36 緑 にら 4 緑 しょうゆ1.5　みりん1　さけ1.2 しお0.4　こしょう0.04　ごまあぶら0.7 ちゅうかスープのもと0.6
メモ	みなさんきのこはお好きですか？ 日本は暖かく雨が多く降るため、きのこが育つのにぴったりで、なんと4千種類ほどのきのこがあります！ きのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多くふくみます。	フレンチドレッシングは、フレンチという名前ですが、アメリカ生まれのドレッシングです。砂糖を入れた甘めの味つけが特徴です。ケチャップを混ぜた、赤いフレンチドレッシングというものもあります。	今日は、だしこ(かつお節といりこの合わせだし)をたっぷり使った、和風だしのきいたラーメンです。ちなみによくある質問ですが…ラーメンと中華そばは、呼び名が違うだけで、同じものです。	11月8日は、「いい歯の日」です。今日は、歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷりの献立です。また、よく噛めるようにハンバーグにごぼうを入れてみました。食後はしっかり歯みがきしましょう！	ささみは、とりの胸の真ん中辺りの肉です。笹の葉に似ていることから「ささみ」と名前がつきました。羽をはばたかせる時によく動かす部位なので、脂肪が少なくあっさりとした味が特徴です。

日	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こんだてとざいりょう	・韓国風すき焼き丼 こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 40 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 60 緑 にら 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 いとこんにゃく 35 緑 あぶら1.2　しょうゆ6.5　さとう1.5 マヨネーズ(ノンエッグ)3.5　さけ1.2 ねりごま3　トウバンジャン0.1 ・牛乳 1本 赤 ・白菜スープ とりにく 15 赤 はくさい 25 緑 にんじん 12 緑 もやし 15 緑 しお0.5　さけ1.2　しょうゆ2.4 こしょう0.04　ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7　あぶら1	・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 とんかつソース5 ・ごまドレッシングサラダ ブロッコリー 15 緑 きゅうり 30 緑 ごまドレッシング9 ・秋の香りシチュー とりにく 15 赤 クリームコーン 12 緑 じゃがいも 20 黄 さつまいも 20 黄 しめじ 8 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 12 緑 パセリ 0.3 緑 シチューのもと9　しお0.7 こしょう0.04　コンソメ0.7　あぶら1	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・かつおの黒潮ソース かつおフライ 1こ 赤 あげあぶら4 ねりうめ1.3　くろざとう1.8　しょうゆ2 みりん1.5　みず3 ・白菜のおひたし はくさい 35 緑 きゅうり 20 緑 しょうゆ2.4　さとう0.3 ・さつま汁 とりにく 15 赤 だいこん 18 緑 つきこんにゃく 12 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 さつまいも 10 黄 ねぎ 3 緑 みそ13　さけ1.2　だしこ2.5	・ジャンバラヤ こめ 85 黄 むぎ 7 黄 ウインナー 20 赤 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 トマトかん 12 緑 コーン 10 緑 ピーマン 5 緑 あぶら1.2　しお0.6　こしょう0.04 コンソメ0.8　ケチャップ20　あかワイン1 ウスターソース1.2　カレーこ0.5 ・牛乳 1本 赤 ・白菜のクリーム煮 ベーコン 10 赤 はくさい 35 緑 ブロッコリー 10 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 ぎゅうにゅう24　シチューのもと7　しお0.3 こしょう0.04　コンソメ0.7　あぶら1.2	・キムチチャーハン こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 キムチ 13 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.2　しお0.2　オイスターソース2 ちゅうかスープのもと0.4　ごまあぶら2 ・牛乳 1本 赤 ・中華ごまスープ とりにく 24 赤 とうふ 22 赤 にんじん 12 緑 コーン 6 緑 チンゲンサイ 5 緑 しお0.6　さけ1.2　しょうゆ2　こしょう0.04 ごまあぶら0.6　ちゅうかスープのもと0.7 すりごま1　トウバンジャン0.06 ・お米でスイートポテト 1こ 黄
メモ	今日のスープには白菜がたっぷり使われています。白菜は、古くから中国で作られていて、英語で「チャイニーズキャベッジ」と言います。霜の降りる頃になるとやわらかく、おいしくなる野菜です。	本格的に秋が深まってきましたね。今日はシチューであたたまって下さい。今日のシチューには、秋の味覚代表であるさつまいもときのこを入れてみました。みなさんの感じる「秋」はどんな秋ですか？	白菜は、食物せんいやビタミンC、カリウムなどをバランスよくふくむ野菜です。スーパーでは1年中出回っていますが、本来の旬は冬です。今月は、地元田辺市で生産された白菜を使う予定です。	ジャンバラヤとは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理です。スペインのパエリアがもとになってできた料理といわれています。いろいろな野菜が入った、彩りのよい具だくさんな一品です。	キムチは、白菜などの野菜や魚介類を唐辛子と一緒に漬けた、韓国の保存食です。韓国では、各家庭でひと冬分のキムチを作る、「キムジャン」という伝統行事があるそうですよ。

＊献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。

令８年度　中学校用No.2

11月

☆毎月19日は食育の日です☆

毎月19日は食育の日
～和歌山県の味～

城山台学校給食センターでは、地産地消に取り組んでいます。地元の田辺市や和歌山県内でとれた野菜や加工品を積極的に使用しています。毎月の食育の日には、そんな魅力的な食べ物をみなさんにお伝えしていきます。

しっかり食べてね～♫



日	17日（火）	18日（水）	19日（木） ☆和歌山県の味献立☆	20日（金） ☆ふるさと誕生日献立☆	24日（火） ☆和食の日献立☆
こんだてとざいりょう	・ごはん 100 黄 ・梅干し 1こ 緑 ・牛乳 1本 赤 ・まぐろコロッケ 1こ 黄赤 あげあぶら4　とんかつソース3 ・もやしソテー もやし 30 緑 キャベツ 15 緑 ベーコン 5 赤 あぶら1　しお0.2　こしょう0.02 ・豚汁 ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 カットわかめ 0.4 赤 にんじん 6 緑 つきこんにゃく 10 緑 だいこん 18 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2　だしこ2.5	・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・とんかつ 2こ 赤 あげあぶら6　とんかつソース3 ・ハムサラダ キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 20 緑 ハム 5 赤 しょうゆ1.2　さとう1.2　す2.4 しお0.2　あぶら2 ・秋味ミネストローネ とりにく 15 赤 たまねぎ 15 緑 トマト 10 緑 じゃがいも 15 黄 さつまいも 10 黄 にんじん 8 緑 しめじ 8 緑 しお0.4　さけ1.2　しょうゆ1.2 こしょう0.04　コンソメ0.9　ケチャップ3	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・とりの梅酢あげ とりにく 3こ 赤 うめず3.5　しょうゆ1.2　さけ1.2 かたくりこ7　あげあぶら5 ・ゆず風味和え はくさい 25 緑 きゅうり 15 緑 ツナ 5 赤 す1.3　ゆずかじゅう1　しょうゆ1 しお0.3　さとう1.3 ・こんにゃくのおかか煮 ぶたにく10　ひらてん 10 赤 あつあげ 25 赤 にんじん 10 緑 こんにゃく 55 緑 いんげん 3 緑 あぶら1　しょうゆ6.5　さとう1.5　ごま1 しお0.1　みりん1.8　だしこ1.2　かつおぶし0.5	・高菜ごはん こめ 90 黄 とりひきにく 20 赤 たかなづけ 16 緑 ごまあぶら0.5　ごま1 かつおぶし0.7　しょうゆ4 ・牛乳 1本 赤 ・和風おろしハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 だいこん 30 緑 しょうゆ2　あおじそドレッシング5 ・紀州汁 とうふ 24 赤 カットわかめ 0.3 赤 えのき 10 緑 にんじん 12 緑 かまぼこ 12 赤 ねぎ 3 緑 ねりうめ1.5　しょうゆ2　さけ1.2 だしこ3　だしこんぶ0.5　しお0.3	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・さばのおかか煮 さばのおかかに 1こ 赤 ・大根サラダ だいこん 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ツナ 7 赤 あおじそドレッシング7 ・すまし汁 とうふ 22 赤 カットわかめ 0.4 赤 えのき 7 緑 にんじん 12 緑 かまぼこ 6 赤 ねぎ 4 緑 しょうゆ2.4　さけ1.2　だしこ2.4 しお0.6　だしこんぶ0.5
メモ	みなさん、梅干しはお好きですか？和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、収穫量は毎年日本一です！ 地元、田辺市がほこる名産品「梅」。味わって食べてくださいね！	今日のスープには、秋の味覚を代表する、さつまいもときのこが入っています。さつまいももきのこも、ビタミンや食物せんいを豊富にふくむ栄養たっぷりの野菜です。秋を感じながら食べてくださいね！	ゆずは、さわやかな香りが特徴の果物です。香りがよいので、よく料理に使われます。今日の和え物には、和歌山県の古座川町でとれたゆずの果汁を使っています。さわやかな香りを楽しんで下さい。	今日は「ふるさと誕生日」です。現在の和歌山県ができた日です。私たちの住む和歌山県には、全国にほこれるものがたくさんあります。今日この機会に「ふるさと和歌山」を見つめ直してみましょう。	11月24日は和食の日です。「いい日本食」のごろ合わせから定められました。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。今日はすまし汁で、和食の基本である「だし」を味わってください。

日	25日（水）	26日（木）	27日（金）	30日（月）
こんだてとざいりょう	・ごはん 100 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ミンチカツ ビーフミンチカツ 1こ 赤 あげあぶら5　とんかつソース3 ・塩昆布和え もやし 35 緑 きゅうり 20 緑 しおこんぶ1.8　しょうゆ0.8 ごまあぶら0.6 ・高野豆腐の煮物 とりにく 15 赤 こうやどうふ 8 赤 かまぼこ 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 いんげん 5 緑 しょうゆ5.5　さけ1.2　さとう2 みりん2　だしこ2	・大豆入りドライカレー こめ 102 黄 むぎ 8 黄 ぎゅうひきにく 10 赤 ぶたひきにく 35 赤 たまねぎ 75 緑 ゆでだいず 12 赤 にんじん 20 緑 ピーマン 5 緑 カレーこ0.6　ウスターソース2.4 ケチャップ6　カレールウ9　しお0.3 こしょう0.03　あぶら1.2　コンソメ0.6 ・牛乳 1本 赤 ・フルーツヨーグルト みかんかん 20 緑 パインかん 40 緑 ももかん 20 緑 ヨーグルト 25 赤 さとう0.3	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・白身魚の竜田あげ しろみざかな(ホキ)たつた 1こ 赤 あげあぶら6 ・根菜汁 ぶたにく 15 赤 とうふ 24 赤 カットわかめ 0.3 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 6 緑 こんにゃく 12 緑 ささがきごぼう 8 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ13　さけ1.2 だしこ2.5	・わかめごはん こめ 100 黄 わかめごはんのもと2 ・牛乳 1本 赤 ・ビーフコロッケ ビーフコロッケ 1こ 黄赤 あげあぶら5　とんかつソース3 ・筑前煮 とりにく 30 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 15 緑 こんにゃく 25 緑 たけのこ 13 緑 カットれんこん 10 緑 いんげん 3 緑 しょうゆ5　あぶら1　さとう1.8 しお0.1　みりん1.5 さけ1.2　だしこ2
メモ	高野豆腐は、もともと和歌山県の高野山で多く作られていたことから名づけられました。豆腐を凍らせて作ることから、凍り豆腐とも言われます。豆腐の栄養がギュッと凝縮されています。	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れて発酵させたものです。乳酸菌は、おなかの調子をととのえ、免疫力を高めてくれます。寒くなり、かぜや感染症が流行るこの季節。予防に役立つ食品ですね。	今日のお汁には、ごぼうが入っています。つい最近まで、ごぼうを食べるのは日本と韓国くらいでした。しかし、独特の香りと歯ごたえが注目され、今ではいろいろな国で食べられています。	筑前煮は、福岡県（昔の筑前地方）の郷土料理です。本場の福岡県では「がめ煮」と言われます。「寄せ集める」という意味の方言の「がめくりこむ」から名前がついたそうです。

地産地消を推進
地場産物を食べよう！

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

＊材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。（アレルギー項目が増える事はありません。）

イラスト転載　家庭とつながる新食育ブック 他　©少年写真新聞社刊