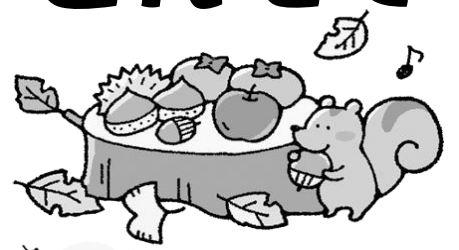
田辺市立城山台学校給食センター

令和８年度　幼保小学校用No.１

11月のこんだて



11月の平均栄養価
- エネルギー　605Kcal
- たん白質　24.9g
- 脂質　18.2g
- 食塩　2.3g

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70　むぎ 5 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 20 緑 しめじ 8 緑 まいたけ 10 緑 にんじん 8 緑 コーン 5 緑 あぶら1　しお0.7　こしょう0.03 コンソメ0.7　しょうゆ1.2 ・牛乳 1本 赤 ・ポークシチュー ぶたにく 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 グリンピース 3 緑 ウスター1　こむぎこ3　バター2　しお0.1 こしょう0.03　コンソメ0.7　さとう0.1 ケチャップ10　デミグラス8　あかワイン1.5 ・ラフランスゼリー 1こ 黄 新メニューのラフランスゼリー！	・ロールパン(たまごなし) 1こ 黄 ・ジョア 1本 赤 ・こまつなのクリームスパゲッティ スパゲッティ 48 黄 とりにく 25 赤 クリームコーン 15 緑 コーン 15 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 しめじ 10 緑 こまつな 10 緑 あぶら1　コンソメ0.7　しお0.6 こしょう0.02　シチューのもと7 バター1　なまクリーム2 ・フレンチドレッシングサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 しお0.2　こしょう0.03　あぶら2.5 さとう1　す2.5	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ちゃんこなべ ぶたにく 15 赤 とりにく 15 赤 だいこん 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 15 緑 しめじ 10 緑 たまねぎ 20 緑 かまぼこ 10 赤 しろねぎ 5 緑 しょうゆ5.3　さけ1.2　さとう0.8 しお0.3　みりん2　だしこんぶ1 ・ちくわのいそべあげ 1こ 赤 あげあぶら4 11月8日は「いいはの日」！よくかんで食べよう！	☆いい歯の日こんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・カミカミハンバーグ ハンバーグ(ごぼういり) 1こ 赤 さとう2　みりん1.5　しょうゆ3 みず3　かたくりこ0.4 ・ビリからきゅうり きゅうり 43 緑 さとう0.3　しょうゆ3.2　ごまあぶら0.8 いちみとうがらし0.01 ・あつあげとこまつなのみそしる ぶたにく 10 赤 あつあげ 20 赤 にんじん 5 緑 だいこん 15 緑 こまつな 3 緑 みそ11　さけ1 だしこ2	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ささみのうめソース ささみ 1こ 赤 さけ1　しお0.1　かたくりこ5　あげあぶら5 さけ1.2　す1.2　しょうゆ1.5 さとう1.5　みりん2　ねりうめ1.2　みず1 ・もやしのナムル もやし 40 緑 きゅうり 7 緑 しょうゆ1.8　さとう0.2 ごまあぶら0.3　しお0.1 ・ちゅうかスープ ぶたひきにく 15 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 4 緑 しょうが0.1　しお0.5　さけ1　しょうゆ2.5 こしょう0.02　ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6　かたくりこ1
メモ	ラフランスは、西洋ナシの一種です。その名の通りフランス原産で、日本には明治時代に伝わりました。しかしその後本場ヨーロッパでは栽培されなくなり、今ではほぼ日本でしか栽培されていません。	小松菜は、江戸時代にの東京の小松川（現代の江戸川区あたり）で栽培されていた野菜で、将軍徳川綱吉が名づけたとされています。なんと、牛乳に匹敵するほどのカルシウムをふくむ野菜です。	ちゃんことは、おすもうさんの作る料理全般のことです。その中で代表的なものが鍋料理だったので、ちゃんこと言えば鍋料理というイメージがつきました。一品で肉も野菜もたくさん食べられる料理ですね。	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。ササ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	・かんこくふうすきやきどん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 30 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 にら 6 緑 ほししいたけ 0.6 緑 いとこんにゃく 30 緑 あぶら1　しょうゆ5.5　さとう1.5 マヨネーズ(ノンエッグ)3　さけ1 ねりごま3　トウバンジャン0.1 ・牛乳 1本 赤 ・はくさいスープ とりにく 8 赤 はくさい 23 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 しお0.4　さけ1　しょうゆ2 こしょう0.03　ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6　あぶら1	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・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4 ・ごまドレッシングサラダ ブロッコリー 15 緑 きゅうり 20 緑 ごまドレッシング8 ・あきのかおりシチュー とりにく 15 赤 クリームコーン 8 緑 じゃがいも 15 黄 さつまいも 15 黄 しめじ 10 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 8 緑 パセリ 0.2 緑 シチューのもと6　しお0.5　こしょう0.03 コンソメ0.4	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・かつおのくろしおソース かつおフライ 1こ 赤 あげあぶら3 ねりうめ1　くろざとう1.5　しょうゆ2 みりん1.5　みず3 ・はくさいのおひたし はくさい 30 緑 きゅうり 20 緑 しょうゆ2　さとう0.2 ・だいこんのみそしる とりにく 10 赤 だいこん 15 緑 つきこんにゃく 10 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ11　さけ1 だしこ2	・ジャンバラヤ こめ 70 黄 むぎ 5 黄 ウインナー 20 赤 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 25 緑 トマトかん 10 緑 コーン 6 緑 ピーマン 4 緑 あぶら1　しお0.6　こしょう0.03 コンソメ0.7　ケチャップ15　あかワイン1 ウスターソース1　カレーこ0.3 ・牛乳 1本 赤 ・コンソメスープ ベーコン 5 キャベツ20　にんじん 10 じゃがいも 25 パセリ 0.3 しお0.6　さけ1　しょうゆ1 こしょう0.03　コンソメ0.6 ・プリン 1こ 黄	・キムチチャーハン こめ 68 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 キムチ 10 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 ・ちゅうかごまスープ とりにく 25 赤 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 コーン 5 緑 チンゲンサイ 8 緑 しお0.6　さけ1　しょうゆ2　こしょう0.03 ごまあぶら0.5　ちゅうかスープのもと0.6 すりごま1　トウバンジャン0.05 ・ぶどうゼリー 1こ 黄
メモ	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なり、あまみも出てきておいしくなります。今日はスープであたたまってくださいね。	今日のシチューには、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！	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、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。 幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。(個数のもの以外)

令８年度　幼保小学校用No.2

☆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・加工品を積極的に使用しています。毎月19日頃の食育の日には、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）	20日（金）	24日（火）
こんだてとざいりょう	・ごはん　80 黄 ・うめぼし　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　25 緑 キャベツ　15 緑 ベーコン　3 赤 あぶら1　しお0.2　こしょう0.02 ・とんじる ぶたにく　10 赤 とうふ　20 赤 カットわかめ　0.3 赤 にんじん　5 緑 つきこんにゃく　10 緑 だいこん　10 緑 ねぎ　3 緑 みそ11 さけ1　だしこ2	・ごはん　80 黄 ・ジョア　1本 赤 ・とりぶたメンチカツ　1こ 赤 あげあぶら4　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　15 緑 ハム　5 赤 しょうゆ1　さとう1　す2　しお0.2 あぶら2 ・あきあじミネストローネ 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　しょうゆ1 こしょう0.03　コンソメ0.7　ケチャップ3	☆わかやまけんのあじ☆ ・ごはん　80 黄 ・牛乳　1本 赤 ・しろみざかなのたつたあげ しろみざかな(ホキ)たつた　1こ 赤 あげあぶら5 ・ゆずふうみあえ はくさい　20 緑 きゅうり　15 緑 ツナ　5 赤 す1.3　ゆずかじゅう0.8　しょうゆ0.8 しお0.2　さとう1.3 ・こんさいみそしる ぶたにく　10 赤 とうふ　20 赤 ささがきごぼう　8 緑 にんじん　10 緑 だいこん　15 緑 ねぎ　3 緑 みそ11　さけ1　だしこ2	☆ふるさとたんじょうび☆ ・たかなごはん こめ　75 黄 とりひきにく　10 赤 たかなづけ　13 緑 ごまあぶら0.5　ごま1 かつおぶし0.7　しょうゆ3.3 ・牛乳　1本 赤 ・てりやきチキン とりにく　1こ 赤 さけ1.2　しお0.1　こしょう0.03 にんにく0.2　しょうが0.2　しょうゆ3 さとう2　かたくりこ0.4　みりん1.5 ・きしゅうじる とうふ20　カットわかめ　0.3 赤 えのき　8 緑 にんじん　10 緑 かまぼこ　10 赤 ねぎ　3 緑 ねりうめ1.2　しょうゆ2　さけ1 だしこ2　だしこんぶ0.5　しお0.3	☆わしょくの日こんだて☆ ・ごはん　80 黄 ・牛乳　1本 赤 ・さばのおかかに さばのおかかに　1こ 赤 ・だいこんサラダ だいこん　25 緑 きゅうり　15 緑 にんじん　3 緑 ツナ　5 赤 あおじそドレッシング6 ・すましじる とうふ　20 赤 カットわかめ　0.3 赤 えのき　7 緑 にんじん　10 緑 かまぼこ　5 赤 ねぎ　3 緑 しょうゆ2　さけ1　だしこ2 しお0.4　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！	今日のスープにはきのこが使われています。きのこには、おなかの中を掃除してくれる食物せんいや、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多くふくまれます。しっかり食べましょう！	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。

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。

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　80 黄 ・ジョア　1本 赤 ・とりのうめずあげ とりにく　2こ 赤 うめず3　しょうゆ1　さけ1 かたくりこ6　あげあぶら4 ・しおこんぶあえ もやし　30 緑 きゅうり　10 緑 しおこんぶ1.5　しょうゆ0.6 ごまあぶら0.5 ・こうやどうふのにもの とりにく　10 赤 こうやどうふ　6 赤 かまぼこ　8 赤 たまねぎ　30 緑 にんじん　10 緑 いんげん　4 緑 しょうゆ5.3　さけ1　さとう1.8 みりん2　だしこ1.5	・だいずいりドライカレー こめ　78 黄 むぎ　7 黄 ぎゅうひきにく　10 赤 ぶたひきにく　30 赤 たまねぎ　70 緑 ゆでだいず　10 赤 にんじん　20 緑 ピーマン　4 緑 カレーこ0.5　ウスターソース2 ケチャップ5　カレールウ8　しお0.3 こしょう0.03　あぶら1　コンソメ0.5 ・牛乳　1本 赤 ・フルーツヨーグルト みかんかん　15 緑 パインかん　35 緑 ももかん　20 緑 ヨーグルト　20 赤 さとう0.5	・ごはん　50 黄 ・ゆかりふりかけ　1こ ・牛乳　1本 赤 ・わふうラーメン ラーメン　90 黄 ぶたにく　15 赤 やきぶた　5 赤 もやし　25 緑 にんじん　10 緑 かまぼこ　6 赤 チンゲンサイ　5 緑 カットわかめ　0.3 赤 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　2～3　こ 黄赤 あげあぶら4	・わかめごはん こめ　80 黄 わかめごはんのもと1.5 ・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4　とんかつソース3 ・ちくぜんに とりにく　20 赤 ごぼう　15 緑 にんじん　15 緑 こんにゃく　22 緑 たけのこ　10 緑 れんこん　10 緑 いんげん　3 緑 しょうゆ4.5　あぶら1　さとう1.7 しお0.1　みりん1.5 さけ1　だしこ1.5
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。	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。

＊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