令和8年11月号



給食だより



洲本市立洲本給食センター

色づいた落ち葉が舞う季節となりました。日中と朝晩の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなる時期でもあります。３食しっかり食べて、丈夫な体づくりを心がけましょう。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



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。

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



11月24日（火）の給食

ご飯、焼き魚（さば）、春菊のごまあえ、沢煮椀、のり佃煮　が登場します。

（さばや春菊などの旬の食材を使ったおかずと、かつおぶしと昆布のだしのうま味を生かした汁物を取り入れました。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？）

淡路島牛乳「淡路島　焼プリン」

11月６日（金）の給食に、淡路島牛乳ブランドの「淡路島　焼プリン」が洲本農林水産振興事務所様の提供により、登場する予定です。

お楽しみに！



学校給食では地産地消に取り組んでいます。

＜今月の地産地消の日＞

11日　ご飯　揚げ鶏香味だれ　野菜の中華あえ　白菜スープ
（市内産の米・もやし・玉葱、淡路島産の葱を使用）

18日　ご飯　豚肉の生姜炒め　もやしとだいこんのあえもの　なめこ汁
（市内産の米・玉葱・もやし、淡路島産の葱を使用）



お子さんと一緒に読んでください。

11がつ　こんだてひょう

にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー タンパクしつ ししつ
2	月	ご飯　牛乳　とり肉のてり焼き ほうれんそうのおひたし 玉ねぎのすまし汁	牛乳　とり肉　花かつお ゆば	ご飯　さとう	しょうが　ほうれんそう こまつな　にんじん　玉ねぎ しいたけ　ねぎ	572 kcal 28.4 g 17.6 g
4	水	ご飯　牛乳 しろみ魚のゆかりあげ れんこんのごまサラダ オニオンスープ	牛乳　タラ　ささみ ベーコン	ご飯　でんぷん　油 ごま　さとう　ごま油	しそ　れんこん　にんじん きゅうり　玉ねぎ　パセリ	611 kcal 27.9 g 20.1 g
5	木	ご飯　牛乳 ぶた肉とごぼうのうまに つくね汁　りんご	牛乳　ぶた肉　つくね みそ	ご飯　さとう　ごま油	ごぼう　にんじん　たけのこ しいたけ　こんにゃく さやいんげん　キャベツ チンゲンサイ　にら　りんご	571 kcal 23.2 g 17.4 g
⑥	金	ツナサンド　牛乳 じゃがいものスープ 焼プリン	牛乳　ツナ　ベーコン	コッペパン　さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　焼プリン	レモン　キャベツ　にんじん 玉ねぎ　パセリ　セロリ	745 kcal 26.5 g 34.9 g
9	月	ご飯　牛乳　カレイのからあげ みずなのあえもの さといものみそ汁	牛乳　カレイ　油あげ みそ	ご飯　でんぷん　油 さとう　さといも	みずな　はくさい　にんじん えのき　玉ねぎ　ねぎ	578 kcal 28.7 g 16.1 g
10	火	ご飯　牛乳　ボロニアステーキ ブロッコリーとコーンのサラダ カレースープ	牛乳　ボロニアハム ぶた肉	ご飯 フレンチドレッシング マカロニ	ブロッコリー　にんじん コーン　玉ねぎ　しめじ	628 kcal 24.6 g 18.5 g
11	水	ご飯　牛乳　あげどりこうみだれ やさいのちゅうかあえ はくさいスープ	牛乳　とり肉　ベーコン	ご飯　でんぷん こむぎこ　油　さとう ごま油	しょうが　ねぎ　もやし にんじん　きゅうり　はくさい 玉ねぎ　しいたけ	645 kcal 24.6 g 24.1 g
12	木	さつまいもご飯　牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため すまし汁	牛乳　ぶた肉　あつあげ みそ　とうふ　わかめ	ご飯　さつまいも さとう　でんぷん	キャベツ　にんじん　ピーマン しいたけ　にんにく　玉ねぎ ねぎ	556 kcal 27.7 g 15.3 g
⑬	金	こがたこくとうパン　牛乳 ペンネミートソース ほうれんそうとしめじのサラダ	牛乳　ぶたひき肉　チーズ ポークハム	こくとうパン　ペンネ オリーブ油　ごま こめ油　さとう	玉ねぎ　にんじん　にんにく しょうが　ほうれんそう キャベツ　コーン　しめじ	666 kcal 26.4 g 21.2 g
16	月	ご飯　牛乳 とり肉のとうがらし焼き はるさめサラダ　わかめスープ	牛乳　とり肉　わかめ かまぼこ	ご飯　ごま　さとう ごま油　はるさめ	にんにく　きゅうり　キャベツ にんじん　コーン　玉ねぎ ねぎ	570 kcal 24.1 g 17.9 g
17	火	カレーライス（むぎご飯）　牛乳 ツナサラダ	牛乳　ぎゅう肉　ツナ	むぎご飯　じゃがいも ココナッツミルク さとう	玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　りんご キャベツ　レモン	648 kcal 21.7 g 17.3 g
18	水	ご飯　牛乳 ぶた肉のしょうがいため もやしとだいこんのあえもの なめこ汁	牛乳　ぶた肉　とうふ 油あげ　みそ	ご飯　さとう　こめ油	玉ねぎ　しょうが　もやし だいこんづけ　きゅうり にんじん　なめこ　ねぎ	587 kcal 30.9 g 18.0 g
19	木	ご飯　牛乳 さけのしょうゆマヨネーズ焼き ひじきのピリッとサラダ もやしスープ	牛乳　さけ　ひじき　ツナ ベーコン	ご飯　マヨネーズ こめ油　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん もやし　玉ねぎ　コーン パセリ	622 kcal 30.9 g 22.9 g
⑳	金	コッペパン　牛乳 クリームシチュー キャベツのレモンふうみあえ ラ・フランスジャム	牛乳　とり肉	コッペパン じゃがいも　バター こむぎこ　さとう ラ・フランスジャム	玉ねぎ　にんじん ほうれんそう マッシュルーム　キャベツ きゅうり　レモン	633 kcal 25.0 g 24.0 g
24	火	ご飯　牛乳 焼き魚　しゅんぎくのごまあえ さわにわん　のりつくだに	牛乳　さば　ぶた肉 のり	ご飯　ごま　さとう	しゅんぎく　はくさい にんじん　ごぼう　しいたけ たけのこ　えのき　ねぎ	602 kcal 33.5 g 20.9 g
25	水	ご飯　牛乳 おこのみ焼き　そうめん汁	牛乳　ぶた肉　たまご あおさ　かつお　かまぼこ	ご飯　こむぎこ ながいも　そうめん	ねぎ　にんじん　しいたけ	670 kcal 30.2 g 22.0 g
26	木	ご飯　牛乳 ハンバーグ　ポテトサラダ とうふスープ	牛乳　ハンバーグ　とうふ ベーコン	ご飯　さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油　でんぷん	玉ねぎ　にんじん　きゅうり ねぎ	652 kcal 24.2 g 21.7 g
㉗	金	こがたコッペパン　牛乳 けんちんうどん こまつなのおひたし みかんジャム	牛乳　とり肉　とうふ	コッペパン　うどん ごま油　でんぷん さとう　みかんジャム	にんじん　ごぼう　だいこん しいたけ　ねぎ　こまつな ほうれんそう	574 kcal 29.0 g 16.0 g
30	月	ご飯　牛乳 にくだんごのすぶたふう チンゲンサイのちゅうかあえ	牛乳　ミートボール ポークハム	ご飯　油　さとう でんぷん　ごま油	玉ねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　ピーマン チンゲンサイ　キャベツ もやし　コーン	633 kcal 21.4 g 20.6 g
					基準値 （小学校中学年）	650 kcal 21~33 g 14~22 g

◇　○はパンの日です。
◇　献立は、都合で変更する事があります。
◇　気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
◇　海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。