2026年 11月 こんだてよていひょう

令和8年11月
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	2 日 芸術の秋を楽しもう！	3 日	4 日	5 日	6 日 いい歯の日こんだて
エネルギー	752 kcal		682 kcal	640 kcal	611 kcal
食塩相当量	2.4 g		1.9 g	1.8 g	2 g
献立と配膳の図	なし / はくさいミルクスープ / トマトケチャップ / オムライス	文化の日	だいこんおかかあえ / あきやさいのあげに / ごはん / かきたまみそしる	きりざい / かますのていやき / ごはん / いもにじる	てづくりパンナコッタ / のりナッツあえ / かみかみごまやきにく / だいずいりわかめごはん / もずくのみそしる
あかの食品	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまごやき		ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく くるまふ かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう かます なっとう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ だいず ぶたにく のり もずく
きいろの食品	ごはん はつがげんまい バター じゃがいも あぶら		ごはん さつまいも さとう あぶら ごま	ごはん さとう ごま さといも	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも
みどりの食品	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム はくさい ほうれんそう なし		かぼちゃ れんこん だいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ	だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ	たまねぎ ごぼう にら ほうれんそう キャベツ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
エネルギー	607 kcal	602 kcal	607 kcal	611 kcal	689 kcal
食塩相当量	2.3 g	2 g	2.6 g	1.5 g	1.7 g
献立と配膳の図	くきわかめのきんぴら / たれかつおフライ / ごはん / こんさいのごじる	かんてんサラダ / チーズダッカルビ / ごはん / ワンタンスープ	ちゅうかあえ / てづくりぎょうざはるまき / ゆでちゅうかめん / コーンわかめラーメン	りんご / ひじきサラダ / あきさけのしおやき / ごはん / にくじゃが	フルーツヨーグルト / あきやさいチップス / ポークカレーライス
あかの食品	ぎゅうにゅう かつお くきわかめ だいず さつまあげ とうふ ぶたにく あおのり	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ とりにく ぶたにく なると チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なると わかめ	ぎゅうにゅう さけ ひじき ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト
きいろの食品	ごはん あぶら さとう じゃがいも さつまいも	ごはん さとう あぶら わんたん じゃがいも	めん あぶら さとう ごま	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら さつまいも さとう
みどりの食品	にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな	キャベツ にんじん きゅうり こまつな もやし ねぎ たけのこ	キャベツ にら きくらげ にんじん もやし ねぎ ほうれんそう コーン たけのこ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ さやいんげん りんご	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう もも みかん パイン りんご
	16 日	17 日	18 日	19 日 食育の日	20 日
エネルギー	709 kcal	644 kcal	608 kcal	571 kcal	655 kcal
食塩相当量	1.9 g	2.4 g	2.3 g	2 g	1.8 g
献立と配膳の図	ブロッコリーツナサラダ / さばたつたあげ / ごはん / あさりのみそしる	れんこんツナサラダ / スロッピージョー / せわりコッペパン / コンソメスープ	ジョア / かいそうサラダ / オムレツケチャップソース / じゃこコーンライス / わふうクリームシチュー	キラッと新潟 米☆地場もん献立週間 / のりずあえ / たらのもみじやき / ささえのたきこみおこわ / いずもざきやさいのとんじる	みかん / きくいりおひたし / あつあげとさといものにくみそがらめ / ごはん / しおこうじスープ
あかの食品	ぎゅうにゅう さば ツナ だいず あさり とうふ	ぎゅうにゅう だいず ぶたレバー ぶたにく ツナ ベーコン	ジョア ちりめんじゃこ オムレツ かいそう ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ささえ あぶらあげ たら ツナ ぶたにく とうふ のり	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく あつあげ とうふ
きいろの食品	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま	パン あぶら さとう じゃがいも	ごはん はつがげんまい あぶら さとう マカロニ さといも	ごはん もちごめ マヨネーズ じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう じゃがいも
みどりの食品	コーン キャベツ ブロッコリー にんじん えのきだけ だいこん ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ れんこん きゅうり キャベツ コーン パセリ	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ れんこん ブロッコリー	にんじん たまねぎ コーン もやし ごぼう だいこん ねぎ はくさい こまつな	たまねぎ にら にんじん こまつな キャベツ もやし かきのもと えのきだけ みかん
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
エネルギー		668 kcal	624 kcal	561 kcal	638 kcal
食塩相当量		2.1 g	2 g	1.7 g	1.7 g
献立と配膳の図	勤労感謝の日	キラッと新潟 米☆地場もん献立週間 / さつまいものりじゃこあえ / ごもくハンバーグうめ～おろしソース / いずもざきしょう5ねんせいのこめ「桜舞」 / いずもざきたっぷりほかほかたらじる	わふうサラダ / ちくわのいそべあげ / 米粉めん / かきたまきのこじる	じゃがチーズ / めばるのしおこうじやき / ごはん / あつあげのみそしる	ペペロンソテー / てづくりキッシュ / ツナカレーピラフ / しろいんげんまめのポタージュ
あかの食品		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご こうやとうふ ひじき しらす のり たら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちくわ わかめ ツナ あおのり	ぎゅうにゅう めばる ベーコン あつあげ チーズ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン たまご とうふ チーズ ウインナー
きいろの食品		ごはん さとう ごま あぶら さといも	めん あぶら さとう	ごはん じゃがいも バター	ごはん はつがげんまい バター あぶら じゃがいも しろいんげんまめ
みどりの食品		れんこん パプリカ えだまめ たまねぎ うめ こまつな キャベツ にんじん レモン だいこん はくさい ごぼう ねぎ	にんじん こまつな しめじ まいたけ えのきだえ たけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン	たまねぎ パセリ にんじん だいこん ねぎ えのきだけ こまつな	コーン ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム キャベツ エリンギ ブロッコリー パセリ
	30 日				
エネルギー	642 kcal				
食塩相当量	2 g				
献立と配膳の図	あぶらあげのごまずあえ / だいずとこざかなとさつまいものあげに / ごはん / みそおでん				
あかの食品	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ ハム ちくわ がんもどき こんぶ				
きいろの食品	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま さといも				
みどりの食品	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん				

キラっと新潟米☆地場もん献立

11月19日（木）～25日（水）は

県内一斉に米及び地場産物を使用した献立を多く取り入れています。

新潟県、出雲崎町のおいしい旬の食材や郷土料理、特産品を味わいましょう。

そして、新潟県、出雲崎町の良さを給食を通じて感じてください。

出雲崎小5年生が育てたお米「桜舞」も登場しますので、お楽しみに♬

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は「食育の日」

令和8年11月
出雲崎小学校

＜今月の給食目標＞ 日本の食事のよさについて知ろう。

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。
2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でその価値が認められました。今月は、給食を通じて、和食献立を味わい、日本の食文化について考える機会にしましょう。

＊ここが和食のいいところ＊

【和食クイズ答え】①問題→D、②問題→D

みんなで挑戦！ ～和食クイズ～

問題① 和食の基本調味料「さ・し・す・せ・そ」の「そ」とはどれ？

A　ソース
B　そばつゆ
C　しょうゆ
D　みそ

問題② 「だし」について正しいものはどれ？

A　カロリーが高いので摂り過ぎると太る。
B　塩分が多く含まれ健康によくない。
C　だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。
D　塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康によい。

キラッと新潟米☆地場もん献立週間

11月24日は「和食の日」

11月19日から25日を「キラッと新潟　米☆地場もん献立週間」としました。出雲崎の郷土料理や特産物を取り入れたり、新潟県内のおいしい食材などを使ったりした献立を取り入れました。新潟県のよさ、出雲崎のよさを給食を通じて感じてください。