令和８年

11 がつ よていこんだてひょう（小学校）

白石市学校給食センター

毎月 7日は「白石 温麺の日」



★ 牛乳は毎日つきます。
★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
★ 「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
★ 「給食 図鑑」のある日です。給食 図鑑を見て給食について知りましょう。
★ 「白石 温麺の日」に合わせ、毎月 7日前後に温麺メニューを提供します。
★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
★ スプーンがつきます。

◆栄養基準量（基準値）

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質 (g)	27.6
脂　質　(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄　　(mg)	3.0
塩　分　(g)	1.9

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

毎年11月24日は「和食の日」、そして11月は「和食 月間」です。

給 食では、ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食べ物を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給 食から「和食」を学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

「ごはん・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



2 日（月）

ごはん
酢ぶた
チンゲン菜のスープ
フルーツ杏仁

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく,ハム
緑	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,レモン,ねぎ,チンゲンサイ,しいたけ,パインアップル,みかん,もも
黄	ごはん,でんぷん,あぶら,さとう,はるさめ,ごまあぶら,あんにんどうふ,ゼリー

エネルギー 617 kcal
たんぱく質 21.3 g
脂　質 16.7 g
塩　分 2.3 g

3 日（火）



文化の日

4 日（水）

ミルクパン
オムレツデミソースがけ
ブロッコリーサラダ
ポトフ

赤	ぎゅうにゅう たまご,ツナ,ぶたにく,ウインナー
緑	ブロッコリー,きゅうり,コーン,にんじん,たまねぎ,だいこん,キャベツ,セロリー,にんにく
黄	パン,さとう,じゃがいも

エネルギー 605 kcal
たんぱく質 23.5 g
脂　質 27.9 g
塩　分 3.5 g

5 日（木）

ごはん
とり肉の レモンペッパー焼き
じゃがいものそぼろ煮
小松菜のみそ汁

赤	ぎゅうにゅう とりにく,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ
緑	たまねぎ,にんじん,グリンピース,もやし,こまつな,ねぎ
黄	ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう,でんぷん

エネルギー 603 kcal
たんぱく質 28.9 g
脂　質 18.3 g
塩　分 3.1 g

6 日（金）

麦ごはん
きびなごカリカリフライ（2本）
おかかあえ
ジャージャン豆腐

赤	ぎゅうにゅう きびなご,かまぼこ,かつおぶし,あつあげ,ぶたにく,だいず
緑	ほうれんそう,もやし,にんじん,にんにく,しょうが,しいたけ,たまねぎ,たけのこ,ねぎ,にら
黄	ごはん,おおむぎ,じゃがいも,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら

エネルギー 623 kcal
たんぱく質 25.8 g
脂　質 19.0 g
塩　分 2.5 g

9 日（月）

麦ごはん
やきとり丼の具
うーめんサラダ
油ふのみそ汁

赤	ぎゅうにゅう とりにく,ハム,とうふ,わかめ,みそ
緑	ねぎ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,はくさい
黄	ごはん,おおむぎ,あぶら,さとう,でんぷん,うーめん,オリーブオイル,あぶらふ,じゃがいも

エネルギー 661 kcal
たんぱく質 33.9 g
脂　質 16.3 g
塩　分 3.3 g

10 日（火）

ごはん（のりつくだ煮）
厚焼きたまご
五目きんぴら
塩ちゃんこ汁

赤	ぎゅうにゅう のり,たまご,さつまあげ,とりにく,あぶらあげ
緑	ごぼう,れんこん,にんじん,しいたけ,ピーマン,たまねぎ,しめじ,もやし,キャベツ,ねぎ,しゅんぎく
黄	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら

エネルギー 581 kcal
たんぱく質 21.7 g
脂　質 16.4 g
塩　分 2.8 g

11 日（水）

バターロールパン
焼き栗コロッケ
大根サラダ
スパゲティミートソース

赤	ぎゅうにゅう ツナ,ぶたにく
緑	だいこん,きゅうり,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト
黄	パン,じゃがいも,くり,パンこ,あぶら,スパゲッティ,オリーブオイル,さとう

エネルギー 670 kcal
たんぱく質 23.5 g
脂　質 25.4 g
塩　分 2.9 g

12 日（木）

ごはん
さわらのてり焼き
ほうれん草の 磯マヨあえ
とん汁

赤	ぎゅうにゅう さわら,ちくわ,のり,ぶたにく,とうふ,みそ
緑	ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ
黄	ごはん,じゃがいも

エネルギー 572 kcal
たんぱく質 27.0 g
脂　質 17.7 g
塩　分 2.7 g

13 日（金）

ごはん
ハムカツ
ひじきの炒り煮
沢煮椀

赤	ぎゅうにゅう ハム,ひじき,さつまあげ,だいず,とりにく,こおりどうふ
緑	にんじん,えだまめ,しいたけ,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ
黄	ごはん,パンこ,あぶら,さとう

エネルギー 613 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂　質 19.8 g
塩　分 2.9 g

令和８年

11 がつ よていこんだてひょう（小学校）

16 日（月）	17 日（火）	18 日（水）	19 日（木）	20 日（金）
ふるさと食材週間				
ごはん 森林どりのユーリンチー はくさいのナムル ユッケジャンスープ	ごはん ぶた丼の具 きのこ汁 ヨーグルトあえ	横割り丸パン ハンバーグ バーベキューソース ペンネ入りソテー 宮城県産さつまいものシチュー	麦ごはん なっとう ゆきな入り和風サラダ すき焼き風煮 シャインマスカット（2こ）	ごはん もうかさめの カレー竜田揚げ ぶた肉とれんこんの みそ炒め けんちん汁
赤 ぎゅうにゅう とりにく,わかめ,ぶたにく,たまご	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,ヨーグルト	赤 ぎゅうにゅう とりにく,ベーコン,いんげんまめ	赤 ぎゅうにゅう なっとう,ツナ,ぶたにく,とうふ	赤 ぎゅうにゅう もうかさめ,ぶたにく,みそ,とうふ,あぶらあげ
緑 ねぎ,しょうが,はくさい,もやし,こまつな,にんにく,きくらげ,にんじん,だいずもやし,にら	緑 しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,なめこ,えのきたけ,しいたけ,こまつな,パインアップル,みかん,もも	緑 たまねぎ,にんじん,りんご,しょうが,にんにく,しめじ,キャベツ,ブロッコリー	緑 もやし,にんじん,ゆきな,こまつな,はくさい,えのきたけ,ねぎ,マスカット	緑 れんこん,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ
黄 ごはん,でんぷん,あぶら,ごまあぶら,さとう	黄 ごはん,あぶら,さとう,なまクリーム	黄 パン,さとう,ペンネマカロニ,あぶら,バター,さつまいも,こめこ,なまクリーム	黄 ごはん,おおむぎ,あぶら,さとう	黄 ごはん,でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも
エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.0 g 脂　質 19.6 g 塩　分 2.9 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.2 g 脂　質 16.7 g 塩　分 2.5 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.8 g 脂　質 22.1 g 塩　分 3.2 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 15.4 g 塩　分 2.4 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.3 g 脂　質 21.1 g 塩　分 2.3 g

23 日（月）	24 日（火）	25 日（水）	26 日（木）	27 日（金）
 勤労感謝の日 きんろうかんしゃ　ひ	ごはん さんまの紅葉煮 ごまあえ すまし汁	チョコレートパン チキンナゲット（2こ） ジャーマンポテト ミネストローネ お米のババロア	ごはん たまご入りとりそぼろ ごぼうサラダ わかめのみそ汁	麦ごはん ポークカレー 野菜コロッケ 海そうサラダ
	赤 ぎゅうにゅう さんま,あぶらあげ,とうふ,なると	赤 ぎゅうにゅう とりにく,ベーコン,ウインナー,ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう とりにく,だいず,たまご,ツナ,とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく,チーズ,くきわかめ,わかめ,ちくわ
	緑 だいこん,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,たもぎたけ,たけのこ,ほうれんそう,ねぎ	緑 にんにく,たまねぎ,パセリ,キャベツ,にんじん,セロリー,トマト	緑 しょうが,にんじん,グリンピース,ごぼう,きゅうり,だいこん,ねぎ	緑 しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,ブロッコリー
	黄 ごはん,ごま,さとう	黄 パン,あぶら,バター,じゃがいも,マカロニ,オリーブオイル,ババロア	黄 ごはん,あぶら,さとう,じゃがいも	黄 ごはん,おおむぎ,あぶら,じゃがいも,パンこ
エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.7 g 脂　質 20.5 g 塩　分 2.4 g	エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 31.3 g 塩　分 3.1 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.5 g 脂　質 25.5 g 塩　分 2.6 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 22.6 g 塩　分 2.7 g	

30 日（月）
ごはん キャベツメンチカツ（ソース） 豆もやしの炒り煮 みそワンタンスープ
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく,さつまあげ,みそ
緑 キャベツ,にんじん,だいずもやし,もやし,しいたけ,さやいんげん,にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ
黄 ごはん,パンこ,あぶら,さとう,ワンタン,ごま
エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 19.8 g 塩　分 2.7 g



11月は すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間 です

小・中学校 児童・生徒のみなさんに宮城県の海・山・大地が育む豊かな食材の理解促進を図るため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子みやぎのふるさと食 材月間」と定め、普及 啓発を行っています。
白石市での給 食では、16日～20日の１週 間を「ふるさと食 材週 間」とし、白石市や宮城県のおいしい食べ物を使った給食を提供します。

使用する県産食 品…通年、米は白石市産、パンの小麦粉・牛 乳は宮城県産です。

16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
森林どり・ねぎ はくさい・こまつな わかめ ぶた肉・きくらげ にら・白石産たまご	ぶた肉 だいこん・なめこ えのきたけ・とうふ 油揚げ・こまつな 仙台みそ・ヨーグルト	ハンバーグ・にんじん 白石産りんご しめじ・キャベツ さつまいも	おおむぎ・なっとう 仙台ゆきな・こまつな ツナ ぶた肉・とうふ はくさい・えのきたけ ねぎ・シャインマスカット	もうかさめ ぶたにく・仙台みそ とうふ・油揚げ だいこん・ねぎ