令和８年

11 月予定献立表（中学校）

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。
★ 材料 の都合で献立を変更する場合があります。
★ 魚 には骨がついています。気を付けて食べましょう。
★ スプーンがつきます。
★ 「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。

◆栄養基準量（基準値）

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質 (g)	35.3
脂 質 (g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄 (mg)	4.5
塩 分 (g)	2.4

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 ぶた肉,ハム
緑	玉ねぎ,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,油,さとう,春雨,ごま油,あんにんどうふ,ゼリー

エネルギー 768 kcal
たんぱく質 25.0 g
脂 質 18.8 g
塩 分 2.5 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,ぶた肉,ウインナー
緑	ブロッコリー,きゅうり,コーン,にんじん,玉ねぎ,大根,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 753 kcal
たんぱく質 28.0 g
脂 質 33.7 g
塩 分 4.3 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 とり肉,ぶた肉,とうふ,油揚げ,みそ
緑	玉ねぎ,にんじん,グリンピース,もやし,小松菜,ねぎ
黄	ごはん,油,じゃがいも,さとう,でんぷん

エネルギー 751 kcal
たんぱく質 34.0 g
脂 質 20.2 g
塩 分 4.0 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,厚揚げ,ぶた肉,大豆
緑	ほうれん草,もやし,にんじん,にんにく,しょうが,しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ,にら
黄	ごはん,大麦,じゃがいも,油,さとう,でんぷん,ごま油

エネルギー 771 kcal
たんぱく質 29.8 g
脂 質 20.7 g
塩 分 2.9 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 とり肉,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,白菜
黄	ごはん,大麦,油,さとう,でんぷん,うーめん,オリーブオイル,油ふ,じゃがいも

エネルギー 832 kcal
たんぱく質 40.1 g
脂 質 18.0 g
塩 分 4.2 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,さつま揚げ,とり肉,油揚げ
緑	ごぼう,れんこん,にんじん,しいたけ,ピーマン,玉ねぎ,しめじ,もやし,キャベツ,ねぎ,しゅんぎく
黄	ごはん,油,さとう,ごま油

エネルギー 727 kcal
たんぱく質 25.7 g
脂 質 18.3 g
塩 分 3.5 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,ぶた肉
緑	大根,きゅうり,にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト
黄	パン,じゃがいも,くり,パン粉,油,スパゲッティ,オリーブオイル,さとう

エネルギー 876 kcal
たんぱく質 28.8 g
脂 質 32.7 g
塩 分 3.5 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
ヨーグルト

赤	ぎゅうにゅう さわら,ちくわ,のり,ぶた肉,とうふ,みそ,ヨーグルト
緑	ほうれん草,もやし,にんじん,ごぼう,大根,ねぎ
黄	ごはん,じゃがいも

エネルギー 772 kcal
たんぱく質 34.7 g
脂 質 20.4 g
塩 分 3.4 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,さつま揚げ,大豆,とり肉,凍りどうふ
緑	にんじん,枝豆,しいたけ,ごぼう,大根,えのきたけ,ねぎ
黄	ごはん,パン粉,油,さとう

エネルギー 739 kcal
たんぱく質 27.6 g
脂 質 20.8 g
塩 分 3.4 g

令和８年

11 月予定献立表（中学校）

ふるさと食材週間

16 日（月）	17 日（火）	18 日（水）	19 日（木）	20 日（金）
ごはん 森林どりのユーリンチー 白菜のナムル 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シチュー	麦ごはん 納豆 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 とり肉,わかめ,ぶた肉,たまご	赤 ぎゅうにゅう ぶた肉,とうふ,油揚げ,みそ,ヨーグルト	赤 ぎゅうにゅう とり肉,ベーコン,いんげん豆	赤 ぎゅうにゅう 納豆,ツナ,ぶた肉,とうふ	赤 ぎゅうにゅう もうかさめ,ぶた肉,みそ,とうふ,油揚げ
緑 ねぎ,しょうが,白菜,もやし,小松菜,にんにく,きくらげ,にんじん,大豆もやし,にら	緑 しょうが,玉ねぎ,にんじん,大根,なめこ,えのきたけ,しいたけ,小松菜,パインアップル,みかん,もも	緑 玉ねぎ,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,小松菜,白菜,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,大根,ねぎ
黄 ごはん,でんぷん,油,ごま油,さとう	黄 ごはん,油,さとう,生クリーム	黄 パン,さとう,ペンネマカロニ,油,バター,さつまいも,こめこ,生クリーム	黄 ごはん,大麦,油,さとう	黄 ごはん,でんぷん,油,さとう,ごま油,ごま,じゃがいも
エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.0 g 脂　質 22.0 g 塩　分 3.3 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂　質 18.7 g 塩　分 3.1 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.5 g 脂　質 26.0 g 塩　分 3.8 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.8 g 脂　質 16.4 g 塩　分 2.8 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 30.0 g 脂　質 24.3 g 塩　分 2.7 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,油揚げ,とうふ,なると	赤 ぎゅうにゅう とり肉,ベーコン,ウインナー,ひよこ豆	赤 ぎゅうにゅう とり肉,大豆,たまご,ツナ,とうふ,油揚げ,わかめ,みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶた肉,チーズ,くきわかめ,わかめ,ちくわ
	緑 大根,小松菜,キャベツ,もやし,にんじん,たもぎたけ,たけのこ,ほうれん草,ねぎ	緑 にんにく,玉ねぎ,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,大根,ねぎ	緑 しょうが,にんにく,玉ねぎ,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,油,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,油,さとう,じゃがいも	黄 ごはん,大麦,油,じゃがいも,パン粉
	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.4 g 脂　質 21.2 g 塩　分 2.7 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 26.5 g 脂　質 36.8 g 塩　分 3.8 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.4 g 脂　質 28.9 g 塩　分 3.5 g	エネルギー 910 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 26.4 g 塩　分 2.4 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 ぶた肉,さつま揚げ,みそ
緑 キャベツ,にんじん,大豆もやし,もやし,しいたけ,さやいんげん,にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ
黄 ごはん,パン粉,油,さとう,ワンタン,ごま
エネルギー 801 kcal たんぱく質 25.4 g 脂　質 24.4 g 塩　分 3.3 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