令和８年

11 がつよていこんだてひょう（幼稚園）

白石市学校給食センター

毎月 7日は「白石 温麺の日」



★ 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。
★ スプーンがあると食べやすいメニューです。
★ 「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)	490
たんぱく質 (g)	19.6
脂　質　(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄　　(mg)	2.0
塩　分　(g)	1.5

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）	3 日（火）	4 日（水）	5 日（木）	6 日（金）
	 文化の日 ぶんか ひ	ごはん（持参） オムレツデミソースがけ ブロッコリーサラダ ポトフ		ごはん（持参） 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 たまご,ツナ,ぶたにく,ウインナー	赤：ぎゅうにゅう たまご,ツナ,ぶたにく,ウインナー	赤：ぎゅうにゅう たまご,ツナ,ぶたにく,ウインナー	赤：ぎゅうにゅう たまご,ツナ,ぶたにく,ウインナー	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：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	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	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	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	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,さとう,じゃがいも	黄：ごはん,さとう,じゃがいも	黄：ごはん,さとう,じゃがいも	黄：ごはん,さとう,じゃがいも	黄：ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら

9 日（月）	10 日（火）	11 日（水）	12 日（木）	13 日（金）
ごはん（持参） やきとり丼の具 うーめんサラダ 油ふのみそ汁	ごはん（持参） 厚焼きたまご 五目きんぴら 塩ちゃんこ汁	ごはん（持参） のりつくだ煮 焼き栗コロッケ 大根サラダ スパゲティミートソース		ごはん（持参） ハムカツ ひじきの炒り煮 沢煮椀
赤：ぎゅうにゅう とりにく,ハム,とうふ,わかめ,みそ	赤：ぎゅうにゅう たまご,さつまあげ,とりにく,あぶらあげ	赤：ぎゅうにゅう のり,ツナ,ぶたにく		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：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	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	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		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,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	黄：ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら	黄：ごはん,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		黄：ごはん,パンこ,あぶら,さとう

令和８年

11 がつよていこんだてひょう（幼稚園）

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（持参） ぶた丼の具 きのこ汁 ヨーグルトあえ	ごはん（持参） 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		ごはん（持参） 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,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ,ヨーグルト 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 黄：ごはん,あぶら,さとう,なまクリーム	赤：ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,いんげんまめ 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 黄：ごはん,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		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：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,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも
23日（月） 勤労感謝の日	24日（火） ごはん（持参） さんまの紅葉煮 ごまあえ すまし汁	25日（水） ごはん（持参） 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	26日（木）	27日（金） ごはん（持参） 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 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 黄：ごはん,ごま,さとう	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 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 黄：ごはん,あぶら,バター,じゃがいも,マカロニ,オリーブオイル,バパロア		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：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,あぶら,じゃがいも,パンこ

30日（月）
ごはん（持参） 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



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