令和8年度

11月 給食たより

※牛乳は毎日つきます。

※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 ごはん(サキホコレ) 肉だんご(２個) 豚こまプルコギ ワンタンスープ エネルギー　６５６kcal	**3日** 文化の日 	**4日** ごはん(サキホコレ) さばのみそ煮 炒り豆腐 かぶのみそ汁 エネルギー　６６２kcal	**5日** 米粉パン 北あかりのコロッケ パックソース ごまマヨサラダ 白菜スープ エネルギー　５９２kcal	**6日** いい歯の日メニュー かみかみ豚ごぼう丼 (サキホコレ) こりこりめかぶのみそ汁 グミ（ぶどう味） エネルギー　６６０kcal
9日 ごはん(ひとめぼれ) ささみフライ パックソース 茎わかめの炒り煮 小松菜のみそ汁 エネルギー　６５２kcal	**10日** ポークカレー(ひとめぼれ) こんにゃくサラダ  エネルギー　６８５kcal	**11日** 鮭の日メニュー ごはん(ひとめぼれ) 鮭の塩焼き おかか和え さつま汁  エネルギー　６２３kcal	**12日** しょうゆラーメン 切り干し大根のサラダ 原宿ドッグ(ココアバナナ味)  エネルギー　６８４kcal	**13日** ごはん(ひとめぼれ) 鶏肉のジンジャーソース(２個) こんにゃくのきんぴら なめこのみそ汁 エネルギー　７０４kcal
16日 ごはん(あきたこまち) 野菜ぎょうざ(２個) ホイコーロウ もずくスープ エネルギー　６５５kcal	**17日** そぼろ丼(あきたこまち) ほうれん草のみそ汁 りんごゼリー  エネルギー　７１７kcal	**18日** ごはん(あきたこまち) 鶏肉の唐揚げ(２個) ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 エネルギー　７０６kcal	**19日** スパゲッティミートソース ツナサラダ 豆乳バンナコッタ(いちご味)  エネルギー　６４３kcal	**20日** さつまいもごはん (あきたこまち) いわしの生姜煮 厚揚げの煮物 大根のみそ汁  エネルギー　６１０kcal
23日 勤労感謝の日 	**24日** 和食の日メニュー ごはん(コシヒカリ) さんま紅葉煮 舞茸と根菜の煮物 白菜のみそ汁 エネルギー　６２４kcal	**25日** ごはん(コシヒカリ) マーボー豆腐 ミニシュウマイ(２個) 塩ナムル  エネルギー　６５８kcal	**26日** 丸パン 鶏肉のチーズ焼き 花野菜サラダ コーンチャウダー  エネルギー　５８６kcal	**27日** ごはん(コシヒカリ) のり佃煮 厚焼き玉子 ほうれん草のごま風味 肉じゃが エネルギー　６６７kcal
30日 お米クイズ① ごはん あじフライ パックソース 大根のそぼろ炒め もやしのみそ汁 エネルギー　６４４kcal				

11月24日は「和食の日」

「和食」は一汁三菜（ごはん・汁物・おかず３品）が基本で、栄養バランスのよい日本の伝統的な食事です。素材の味を生かしたり、自然や季節を表現したりするといった特徴もあり、世界で注目されています。給食では旬のさんま、舞茸、根菜類、白菜などを使った料理を提供します。和食を味わってみましょう。

一汁三菜



すべて「新米」です！

秋田のお米を味わおう

お米の食べ比べ

１１月の給食では４つの銘柄のお米を１週間おきに出します。味や香りの違いを比べてみましょう。

①秋田県産「サキホコレ」　１１月２日～６日
②由利地域産「ひとめぼれ」　１１月９日～１３日
③あぐり大内「あきたこまち」　１１月１６日～２０日
④五平農園「コシヒカリ」　１１月２４日～２７日

お米クイズ

１１月に提供した４つの銘柄のお米のうち、３つを銘柄を秘密にして給食で提供し、どの銘柄かを当てる「お米クイズ」をします。全問正解したクラスは１月～３月のデザートを１回リクエストできます。

お米クイズ①・・・11月30日
お米クイズ②・・・12月1日
お米クイズ③・・・12月2日

