令和 8年 11月　学校給食　こんだてひょう

保育園・こども園

湖南市学校給食センター

日付	献立名 主食	牛乳	お か ず	体の熱や力になるもの（黄色）	体の血や肉になるもの（赤色）	体の調子をととのえるもの（緑色）	エネルギー たんぱく質 脂質
2（月）	わかめごはん	○	やきししゃも はくさいのうめあえ とりにくとだいこんのにもの	米 さとう さといも	牛乳 わかめ ししゃも とりにく	はくさい もやし しょうが ほうれんそう たけのこ にんじん だいこん うめ	418kcal 22.1g 10.7g
4（水）	ちゅうかめん	○	とりにくのしおからあげ やさいいため とんこつラーメンスープ	ちゅうかめん でんぷん あぶら ごまあぶら パイタンスープ	牛乳 とりにく なると	にんにく さやいんげん チンゲンサイ キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん とうもろこし	451kcal 20.1g 16.9g
5（木）	ごはん	○	ボロニアステーキ だいこんのイタリアンサラダ さつまいものこめことうにゅうスープ	米 イタリアンドレッシング さつまいも こめこ ラード でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく とりにく とうにゅう	ブロッコリー だいこん にんじん たまねぎ しめじ えだまめ パセリ	449kcal 18.6g 11.8g
6（金）	ごはん	○	さばのレモンしょうゆかけ れんこんのきんぴら こまつなのみそしる	米 さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 さば みそ わかめ あつあげ	レモン れんこん もやし （あかこんにゃく） はくさい さやいんげん こまつな	435kcal 21.7g 13.6g
9（月）	きなこあげパン	○	ブロッコリーのソテー にくだんごのトマトに	コッペパン さとう あぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 きなこ まぐろ ミートボール	ブロッコリー とうもろこし にんにく キャベツ トマト マッシュルーム たまねぎ	524kcal 20.3g 17.7g
10（火）	ごはん	○	さわらのごまだれかけ こまつなのしそひじきあえ ごもくじる	米 ごま さとう でんぷん さといも	牛乳 さわら とりにく しそひじき	こまつな もやし にんじん たまねぎ （こんにゃく） あおねぎ	416kcal 21.4g 11.0g
11（水）	ごはん	○	ぶたにくのねぎだれいため ごぼうチップス はくさいのみそしる	米 さとう でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ	しろねぎ キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ	440kcal 20.6g 12.1g
12（木）	ごはん	○	やきぎょうざ きゅうりのちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	米 ごま ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ	きゅうり にんじん たけのこ しょうが キャベツ えだまめ にんにく とうもろこし にら チンゲンサイ たまねぎ	457kcal 15.8g 12.5g
13（金）	ごはん	○	ホキのいそべあげ こんさいのみそに きのこいりすましじる	米 でんぷん あぶら さとう	牛乳 ホキ あおのり みそ あかみそ とにりく	にんじん だいこん ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ しめじ もやし あおねぎ	441kcal 21.6g 11.9g
16（月）	ごはん	○	ぶたキムチ だいがくいも わかめスープ	米 サラダあぶら でんぷん さつまいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なると わかめ	はくさい(キムチ) しろねぎ とうもろこし たまねぎ にら	463kcal 16.9g 11.7g
17（火）	ごはん	○	あじのしおこうじやき こまつなのわふうドレあえ にくどうふ	米 わふうドレッシング ふ さとう	牛乳 あじ とりにく やきどうふ	だいこん こまつな にんじん （いとこんにゃく） たまねぎ えのきたけ あおねぎ はくさい	434kcal 22.8g 10.9g
18（水）	ソフトめん	○	ベイクドポテト キャベツのソテー おうみぎゅうのミートソース	ソフトめん フライドポテト サラダあぶら でんぷん オリーブあぶら さとう ハヤシルウ	牛乳 おうみぎゅう ぶたにく	パセリ キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく グリンピース とうもろこし トマト	499kcal 19.3g 12.4g
19（木）	**食育の日・ふるさと給食** ごはん	○	わかさぎのカリンあげ みずなのこんぶあえ うちまめじる	米 でんぷん あぶら さとう さといも	牛乳 わかさぎ こんぶ うちまめ(だいず) みそ あぶらあげ	しょうが みずな きゅうり はくさい だいこん にんじん あおねぎ	442kcal 19.7g 11.8g
20（金）	ごはん	○	とりにくのあまずあんかけ ほうれんそうのごまいため えびだんごのすましじる	米 さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく えびボール	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう しめじ	420kcal 20.4g 12.2g
24（火）	**和食の日** ごはん	○	さけのおろしあんかけ ひじきのいりに さつまいものみそしる	米 でんぷん サラダあぶら さとう さつまいも	牛乳 さけ ひじき ぶたにく あつあげ みそ	だいこん （あかこんにゃく） さやいんげん たまねぎ あおねぎ	428kcal 23.4g 8.6g
25（水）	ごはん	○	ヤンニョムふうチキン チンゲンサイのナムル はるさめスープ	米 でんぷん あぶら さとう ナムルドレッシング はるさめ	牛乳 とりにく	しょうが にんじん はくさい しろねぎ たけのこ もやし にんにく ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ	473kcal 16.2g 16.1g
26（木）	ごはん	○	かつおフライ キャベツのしおだれいため なめこのみそしる	米 あぶら しおだれソース でんぷん パンこ こむぎこ	牛乳 かつお ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん さやいんげん キャベツ なめこ たまねぎ こまつな あおねぎ	460kcal 21.8g 12.7g
27（金）	むぎごはん	○	プレーンオムレツ(代替:ウインナー) ブロッコリーのかんきつサラダ チキンカレー	米 おおむぎ じゃがいも かんきつドレッシング カレールウ でんぷん さとう	牛乳 たまご とりにく	ブロッコリー グリンピース きゅうり とうもろこし りんご にんにく たまねぎ にんじん	486kcal 17.7g 12.1g
30（月）	ごはん	○	ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいために ぶたじる りんごゼリー	米 ごまあぶら さとう さつまいも りんごゼリー	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ はくさい ごぼう あおねぎ （あかこんにゃく）	443kcal 22.1g 8.6g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。（休日等の都合で前後することがあります。）

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、 **卵 ・ 小麦 ・ そば ・ 大豆** を含む製品の製造をおこなっています。
★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
★その他、使用食材などご質問があれば、湖南市学校給食センターまでお問い合わせください。　TEL：０７４８－７２－３１８５
※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※18日（水）に使用する『近江牛』は、滋賀県より補助金をいただき、購入します。

令和 ８年 11月　学校給食　こんだてひょう

湖南市学校給食センター

小学校・中学校　（小・中学年）（中学校）

日付	献立名 主食	牛乳	おかず	おもに体の血や肉になるもの（赤色） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	おもに体の調子をととのえるもの（緑色） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC・他）	おもに体の熱や力になるもの（黄色） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2（月）	わかめごはん	○	やきししゃも はくさいのうめあえ とりにくとだいこんのにもの	とりにく	牛乳 わかめ ししゃも	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし しょうが たけのこ だいこん うめ	米 さとう さといも		561kcal 27.4g 15.1g 2.8g	663kcal 30.4g 16.0g 3.3g
4（水）	ちゅうかめん	○	とりにくのしおからあげ やさいいため とんこつラーメンスープ	とりにく なると	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ にんにく たけのこ たまねぎ とうもろこし	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら パイタンスープ	585kcal 26.2g 22.3g 2.8g	727kcal 32.0g 25.4g 3.3g
5（木）	ごはん	○	ボロニアステーキ だいこんのイタリアンサラダ さつまいものこめことうにゅうスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	だいこん しめじ たまねぎ えだまめ	米 さつまいも こめこ さとう でんぷん	ラード イタリアンドレッシング	608kcal 25.1g 17.4g 1.8g	732kcal 29.3g 19.4g 2.2g
6（金）	ごはん	○	さばのレモンしょうゆかけ れんこんのきんぴら こまつなのみそしる	さば あつあげ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん こまつな	レモン れんこん （あかこんにゃく） はくさい もやし	米 さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	595kcal 29.0g 19.6g 2.2g	716kcal 34.0g 22.1g 2.6g
9（月）	きなこあげパン	○	ブロッコリーのソテー にくだんごのトマトに	きなこ まぐろ ミートボール	牛乳	ブロッコリー トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	664kcal 25.9g 23.7g 2.4g	699kcal 28.4g 24.8g 2.6g
10（火）	ごはん	○	さわらのごまだれかけ こまつなのしそひじきあえ ごもくじる	さわら とりにく	牛乳 しそひじき	こまつな にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ （こんにゃく）	米 さとう でんぷん さといも	ごま	572kcal 28.7g 16.5g 1.6g	689kcal 33.6g 18.3g 1.9g
11（水）	ごはん	○	ぶたにくのねぎだれいため ごぼうチップス はくさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しろねぎ キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ	米 さとう でんぷん	あぶら	587kcal 26.6g 17.0g 1.9g	706kcal 31.1g 18.9g 2.2g
12（木）	ごはん	○	やきぎょうざ きゅうりのちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり たけのこ とうもろこし たまねぎ にんにく えだまめ しょうが キャベツ	米 さとう でんぷん こむぎこ	ごま ごまあぶら	598kcal 21.0g 17.1g 2.0g	740kcal 25.0g 20.0g 2.4g
13（金）	ごはん	○	ホキのいそべあげ こんさいのみそに きのこいりすましじる	ホキ みそ あかみそ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう えだまめ しめじ えのきたけ もやし たまねぎ	米 でんぷん さとう	あぶら	589kcal 27.7g 16.8g 1.7g	708kcal 32.4g 18.7g 2.0g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。（休日等の都合で前後することがあります。）

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

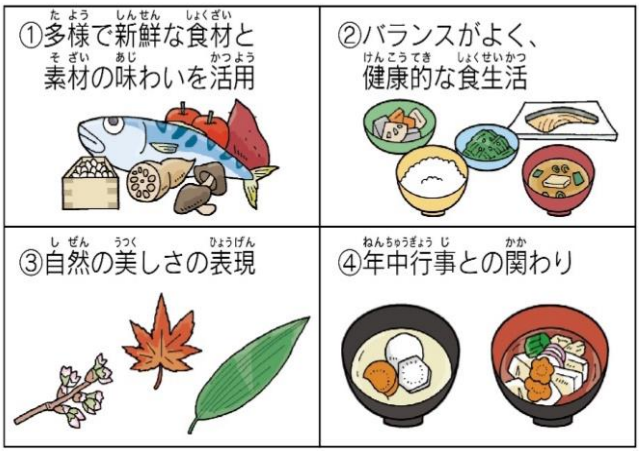
のつく日は卵アレルギー対応日です。

11月24日（火）「和食の日」

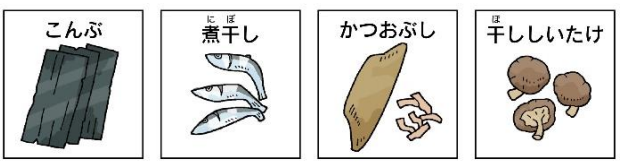
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせから「和食の日」と制定されました。

給食では、24日（火）に「和食の日献立」を実施します。無形文化遺産は、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えることが重要です。

和食の特徴



和食の基本「だし」



だしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物など和食の基本になります。

給食のみそ汁は、煮干しからとっただしを使っています。また24日の給食では、「鮭のおろしあんかけ」と「ひじきの炒り煮 」のだしは、けずり節を使っています。

さまざまなだしのうま味を味わっていただきましょう。

湖南市学校給食センター

小学校・中学校

日付	献立名 主食	牛乳	おかず	おもに体の血や肉になるもの（赤色） 1群（たんぱく質）	2群（無機質）	おもに体の調子をととのえるもの（緑色） 3群（カロテン）	4群（ビタミンC・他）	おもに体の熱や力になるもの（黄色） 5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量（小・中学年）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量（中学校）
16（月）	ごはん		ぶたキムチ だいがくいも わかめスープ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にら	はくさい(キムチ) しろねぎ たまねぎ とうもろこし	米 でんぷん さつまいも さとう	サラダあぶら あぶら	613kcal 22.5g 16.5g 1.9g	738kcal 26.2g 18.3g 2.3g
17（火）	ごはん		あじのしおこうじやき こまつなのわふうドレあえ にくどうふ	あじ とりにく やきどうふ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい （いとこんにゃく）	米 ふ さとう	わふうドレッシング	588kcal 30.3g 15.9g 1.9g	708kcal 35.5g 17.6g 2.2g
18（水）	ソフトめん		ベイクドポテト キャベツのソテー おうみぎゅうのミートソース	おうみぎゅう ぶたにく	牛乳	パセリ トマト ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ マッシュルーム グリンピース にんにく	ソフトめん フライドポテト でんぷん さとう	サラダあぶら オリーブあぶら ハヤシルウ	647kcal 25.1g 17.4g 2.4g	822kcal 30.5g 19.7g 2.9g
19（木）	**食育の日・ふるさと給食** ごはん		わかさぎのカリンあげ みずなのこんぶあえ うちまめじる	うちまめ（だいず） あぶらあげ みそ	牛乳 わかさぎ こんぶ	みずな にんじん あおねぎ	しょうが きゅうり はくさい だいこん	米 でんぷん さとう さといも	あぶら	589kcal 25.6g 16.7g 2.1g	709kcal 29.9g 18.5g 2.5g
20（金）	ごはん		とりにくのあまずあんかけ ほうれんそうのごまいため えびだんごのすましじる	とりにく えびボール	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし しめじ たまねぎ	米 さとう でんぷん	ごま	577kcal 27.3g 17.9g 1.9g	694kcal 31.9g 20.0g 2.3g
24（火）	**和食の日** ごはん		さけのおろしあんかけ ひじきのいりに さつまいものみそしる	さけ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん あおねぎ	だいこん （あかこんにゃく） たまねぎ	米 でんぷん さとう さつまいも	サラダあぶら	582kcal 31.0g 13.3g 2.2g	700kcal 36.3g 14.5g 2.6g
25（水）	ごはん		ヤンニョムふうチキン チンゲンサイのナムル はるさめスープ	とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし はくさい しろねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく とうもろこし	米 でんぷん さとう はるさめ	あぶら ナムルドレッシング	624kcal 21.7g 21.5g 1.6g	751kcal 25.2g 24.3g 1.9g
26（木）	ごはん		かつおフライ キャベツのしおだれいため なめこのみそしる	かつお ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ	米 でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら しおだれソース	626kcal 29.0g 18.3g 2.5g	753kcal 33.9g 20.5g 2.9g
27（金）	むぎごはん		プレーンオムレツ（代替：ウインナー） ブロッコリーのかんきつサラダ チキンカレー	とりにく たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり にんにく とうもろこし たまねぎ りんご グリンピース	米 おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう	かんきつドレッシング カレールウ	608kcal 23.1g 17.3g 2.5g	702kcal 26.4g 19.2g 2.9g
30（月）	ごはん		ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいために ぶたじる りんごタルト	ほっけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん あおねぎ	きりぼしだいこん ほししいたけ はくさい ごぼう （あかこんにゃく）	米 さとう さつまいも りんごタルト	ごまあぶら	634kcal 29.7g 17.0g 1.8g	746kcal 34.7g 18.2g 2.1g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。（休日等の都合で前後することがあります。）

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、 **卵 ・ 小麦 ・ そば ・ 大豆** を含む製品の製造をおこなっています。
★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
★その他、使用食材などご質問があれば、湖南市学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL：０７４８－７２－３１８５
※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※18日（水）に使用する『近江牛』は、滋賀県より補助金をいただき、購入します。

いちじゅうさんさい



「一汁三菜」とは、主食、主菜、副菜2品、汁物からなる食事のことです。和食の基本で、栄養バランスがよく、健康的な食事につながります。

学校給食は主食、主菜、副菜1品、汁物の一汁二菜を基本として提供しています。

主食 ごはん、めん、パンなど、主にエネルギーのもとになる食品。

主菜 肉、魚、卵、大豆、大豆製品など、主に体をつくるもとになる食品。

副菜 汁物 野菜、芋、海藻、果物など、主に体の調子を整えるもとになる食品。