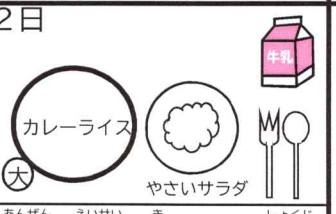
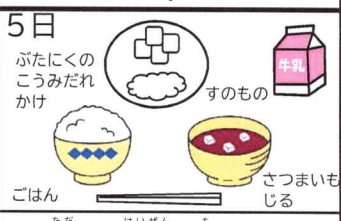
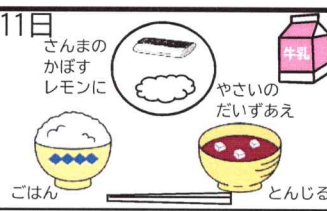
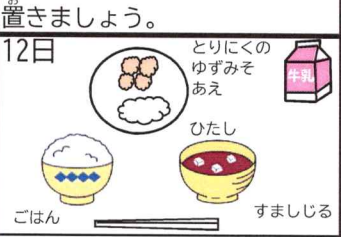
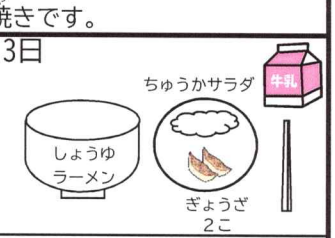
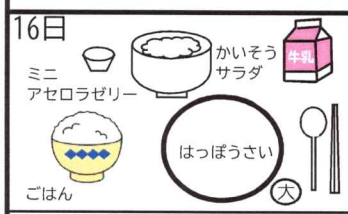
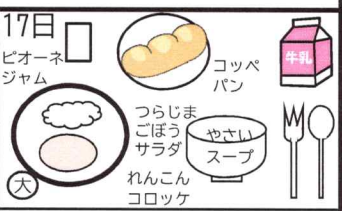
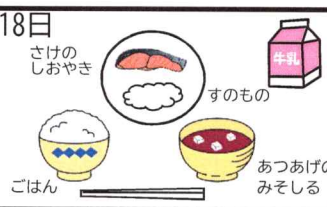
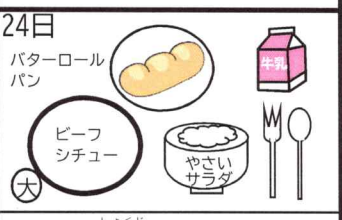
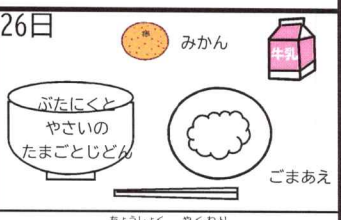
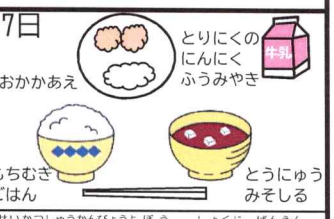
令和８年

１１月分 給食献立・配ぜん

にいみ～るHP

にいみ～る
紹介動画

新見市学校給食センター　にいみ～る

月	火	水	木	金
2日 		4日 	5日 	6日 
安全と衛生に気をつけた食事		歯と口の健康	正しい配膳と盛りつけ	食べ物の役割「黄の食品」
冬場にはノロウイルスが流行します。感染を予防するためにも、食事の前にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。	セルフオムライスは、大きいおさらにチキンライスをもりつけて、そのうえにたまごをひろげてのせましょう。	今日の給食には、牛乳や豆腐、大豆ミートなど、カルシウムの多い食べ物を使っています。しっかり食べて丈夫な歯を作りましょう。	和食の配膳の基本は、左にごはん、右に汁物、奥に主菜と副菜を置きます。正しい配膳の仕方を覚えて、家でも正しく置きましょう。	黄のグループの食品は、エネルギーのもとになります。今日の給食の黄のグループの食品は、うどん、砂糖、ごま、たい焼きです。
9日 	10日 	11日 	12日 	13日 
世界の食事「台湾の料理」	哲多中３年提案「勝負めし献立」	食べ物の役割「赤の食品」	季節を味わう料理	バランスのよい食事のとり方
台湾料理は、中国の福建省の料理がベースとなり、台湾独自のアレンジが加わって発展してきました。台湾の料理を味わって食べましょう。	授業で「スポーツで力を発揮できる勝負めし献立」を考えてくれました。しっかり食べて良いパフォーマンスができるようにしましょう。	赤のグループの食品は、筋肉や体をつくるもとになります。今日の給食の赤のグループの食品は、さんま、大豆、豚肉、牛乳、みそです。	今日の給食は、ゆず、キャベツなど、季節の食材を使っています。旬の食材のおいしさを味わって食べましょう。	主食がめん類の場合も、主菜〈肉、魚、卵 など〉と副菜〈野菜〉をそろえて食べるようにしましょう。３つがそろうと栄養のバランスがよくなります。
16日 	17日 	18日 	19日 	20日 
食べ物の役割「緑の食品」	岡山県味めぐり「倉敷市」	日本の漁業「鮭」	バランスのよい食事のとり方	全国味めぐり「愛知県」
緑のグループの食品は、野菜と果物で、ビタミンや食物せんいなどが多く含まれます。体を病気から守ったり、お腹の調子を整えたりします。	倉敷市は高梁川の豊かな水と瀬戸内の温暖な気候に恵まれていて、桃やぶどう、ごぼう、れんこん、たこ、ままかりなどの特産物があります。	秋に産卵のために日本の川に戻ってきた鮭は「秋鮭」と呼ばれ、９月～11月頃まで北海道のほぼ全域で漁獲されます。	赤・黄・緑の３つのグループの食品をそろえると栄養のバランスがよくなります。普段の食事でも３つのグループをそろえて食べましょう。	おぼろみそめんは、愛知県の特産物の豆みそ（赤みそ）を使ったソフトめんのメニューです。名古屋市の給食で昭和40年代に登場して以来人気です。
★17日は岡山県味めぐり「倉敷市」 ★連島ごぼう★ 倉敷の連島地区は、水はけのよい砂地で、高梁川の豊かな地下水が利用できるため、ごぼうの栽培にぴったりです。 <特徴> ・色が白く、アクが少ない。 ・やわらかく、甘みがある。	24日  食事のマナー 食事のマナーを身につけることは、人と楽しく食事をするために大切なことです。パンは、かぶりつかずに、一口サイズにちぎって食べましょう。	25日  地産地消「にいみの日」 今日は、新見産の米と千屋牛肉を使っています。千屋牛は岡山県を代表するブランド牛です。ほどよい脂の乗りと、肉のやわらかさが特徴です。	26日  朝食の役割 肉や野菜をたくさん使った丼ぶりは、栄養のバランスもよく、朝でも食べやすいのでおすすめです。毎朝しっかりと朝ごはんを食べましょう。	27日  生活習慣病 予防の食事「減塩」 今日は、かつおぶしの風味を利用してしょうゆを減らしたり、豆乳をみそ汁に使用してみそを減らすなど、減塩の工夫をしています。
30日  食事と感謝 給食のお米は、新見産の「きぬむすめ」で、11月の途中から新米に切り替わります。収穫に感謝し、ごはんの甘みやおいしさを味わって食べましょう。	★９日は世界の食事「台湾の料理」 ◆ルウローハン 台湾は屋台の文化が盛んで、ルウローハンは代表的な料理です。しょうゆ、五香粉(ウーシャンフェン) などの香辛料で甘辛く煮込んだ豚肉をご飯の上にかけたものです。 ◆ビーフンサラダ ビーフンはうるち米の粉で作ったライスヌードルで、台湾では新竹市が名産地です。汁ビーフン、焼きビーフン、サラダなどにしてよく食べられています。		★10日は哲多中3年生提案「勝負めし献立」★ 哲多中学校３年生と「スポーツと栄養」について学習し、スポーツで力を発揮できる献立を考えました。 ●セルフオムライス…鶏肉と卵でたんぱく質がとれます。チキンライスの鶏肉は、むね肉を使うことで脂肪を減らすように工夫しました。 ●大根とツナのサラダ…ツナでたんぱく質がとれることと、班のみんなが好きなサラダだったので選びました。 ●鉄分ヨーグルト…カルシウムと鉄分が多く含まれているので選びました。	



11月分給食献立予定表



令和8年

新見市学校給食センター　にいみ～る

日付	こんだてめい	小学校 エネルギー(kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう あか 体をつくる	みどり 体の調子をととのえる	きいろ エネルギーになる
2（月）	カレーライス　牛乳　野菜サラダ	663 21.8	806 25.7	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ グリンピース　にんにく キャベツ　ほうれんそう とうもろこし	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら こめこルウ　ドレッシング
4（水）	ごはん　牛乳　大豆ミート入り麻婆豆腐 中華あえ　ミニゆずレモンゼリー	652 28.4	789 34	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　だいずミート みそ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん にら　キャベツ こまつな　もやし	こめ　むぎ あぶら　かたくりこ ごま　さとう ごまあぶら　ゼリー
5（木）	ごはん　牛乳　豚肉の香味だれかけ 酢の物　さつまいも汁	688 29.5	837 35.3	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　みそ	ねぎ　しょうが キャベツ　ほうれんそう にんじん　たまねぎ	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら さとう　ごま さつまいも
6（金）	きのこうどん　牛乳 五色あえ　ミニたい焼き	620 27.5	771 33.3	とりにく　あぶらあげ ポークハム　ぎゅうにゅう	だいこん　えのきたけ しいたけ　たまねぎ にんじん　ねぎ　しめじ キャベツ　こまつな	うどん　ごま さとう　たいやき
9（月）	ルウローハン　牛乳 ビーフンサラダ　マンゴープリン	622 27.3	745 32.4	ぶたにく　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが　ねぎ たまねぎ　たけのこ　きゅうり しいたけ　にんじん キャベツ　とうもろこし	こめ　むぎ あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら マンゴープリン　ビーフン
10（火）	セルフオムライス　牛乳　大根とツナのサラダ コンソメスープ　鉄分ヨーグルト	681 28.9	791 32.8	とりにく　たまごやき ぎゅうにゅう　ツナ ベーコン　ヨーグルト	たまねぎ　トマト　パセリ マッシュルーム　にんじん だいこん　とうもろこし ほうれんそう　キャベツ	こめ　むぎ あぶら　マヨネーズ じゃがいも
11（水）	ごはん　牛乳　さんまのかぼすレモン煮 野菜の大豆あえ　豚汁	696 29.3	807 33.3	ぎゅうにゅう　さんま だいず　ぶたにく みそ	キャベツ　ほうれんそう にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ こんにゃく	こめ　むぎ あぶら　さといも
12（木）	ごはん　牛乳　鶏肉のゆずみそあえ ひたし　すまし汁	661 27.8	804 33.2	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　かつおぶし とうふ	ゆず　キャベツ こまつな　にんじん たまねぎ　えのきたけ ねぎ	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら さとう
13（金）	しょうゆラーメン　牛乳　ぎょうざ 中華サラダ	637 29.1	778 35	ぶたにく　ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんじん　たまねぎ きゅうり　とうもろこし にんにく　しょうが ねぎ　もやし　キャベツ	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　さとう
16（月）	ごはん　牛乳　八宝菜 海藻サラダ　ミニアセロラゼリー	612 30.1	738 36.1	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　かいそう	キャベツ　たまねぎ　こまつな たけのこ　しいたけ　もやし にんじん　さやいんげん しょうが　にんにく　きゅうり	こめ　むぎ あぶら　かたくりこ ごまあぶら　ドレッシング ゼリー
17（火）	コッペパン　ピオーネジャム　牛乳 れんこんコロッケ　連島ごぼうサラダ　野菜スープ	601 19.9	743 24.1	ぎゅうにゅう　ウィンナー	ごぼう　キャベツ きゅうり　にんじん とうもろこし　たまねぎ さやいんげん	パン　ジャム あぶら　じゃがいも れんこんコロッケ ドレッシング
18（水）	ごはん　牛乳　鮭の塩焼き 酢の物　厚揚げのみそ汁	639 29.5	765 34.3	ぎゅうにゅう　さけ こんぶ　みそ あつあげ	キャベツ　ほうれんそう にんじん　ねぎ たまねぎ	こめ　むぎ ごまあぶら　じゃがいも
19（木）	ツナピラフ　牛乳　フランクフルト マセドアンサラダ	646 23.8	806 29.4	ツナ　とりにく ぎゅうにゅう　フランクフルト	たまねぎ　にんじん えだまめ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも マヨネーズ
20（金）	おぼろみそめん　牛乳 キャベツの甘酢あえ　みかんゼリー	656 28.4	828 35.5	ぎゅうにく　ぶたにく さつまあげ　みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん グリンピース　キャベツ だいこん	ソフトめん　あぶら さとう　かたくりこ ゼリー
24（火）	バターロールパン　牛乳　ビーフシチュー 野菜サラダ	664 24.9	891 31.9	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく	にんじん　たまねぎ グリンピース　にんにく トマト　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし	バターロールパン　じゃがいも あぶら　こめこルウ
25（水）	千屋牛肉おこわ　牛乳　さわらのこはく揚げ 大根の柚香あえ	679 32.3	791 35.7	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう さわら	ごぼう　にんじん しいたけ　グリンピース だいこん　はくさい ゆず	こめ　もちごめ あぶら　かたくりこ
26（木）	豚肉と野菜の卵とじ丼　牛乳 ごまあえ　みかん	633 29.1	761 34.7	ぶたにく　たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ごぼう　ねぎ キャベツ　こまつな みかん	こめ　むぎ さとう　かたくりこ あぶら　ごま
27（金）	もち麦ごはん　牛乳　鶏肉のにんにく風味焼き おかかあえ　豆乳みそ汁	632 28.9	763 34.8	ぎゅうにゅう　とりにく かつおぶし　あぶらあげ みそ　とうにゅう	にんにく　キャベツ ほうれんそう　にんじん たまねぎ　ねぎ	こめ　もちむぎ じゃがいも
30（月）	ごはん（麦なし）　牛乳　さばの味噌煮 ごま酢あえ　野菜の煮物	673 26.4	790 30.8	ぎゅうにゅう　さば とりにく	はくさい　ほうれんそう にんじん　だいこん ごぼう　さやいんげん こんにゃく	こめ　ごま さとう　さといも

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの３つのグループに分けられます。
　３つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

