伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

令和8年度　11 月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き (赤)体をつくる食品 1群(魚・肉・卵・大豆)	(赤)体をつくる食品 2群(乳製品・小魚・海藻)	(緑)体の調子を整える食品 3群(緑黄色野菜)	(緑)体の調子を整える食品 4群(その他の野菜・果物など)	(黄)エネルギーになる食品 5群(穀類・いも・砂糖)	(黄)エネルギーになる食品 6群(油脂)	献立や食品のメッセージ
2	月	ごはん	○	じゃがいものミートグラタン ツナサラダ マカロニスープ	だいず とりにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ほうれんそう	しろねぎ だいこん にんにく たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	
4	水	こがたパン	○	おはなし給食 ささみカツ はやとうりのサラダ **ワタナベさんのナポリタン**	ウインナー だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく マッシュルーム キャベツ	こがたパン スパゲティ じゃがいも こめこ さとう	あぶら	
5	木	ごはん	○	スタミナなっとう **かあさんはしっとりポテトサラダ** キャベツのみそしる	あつあげ みそ だいず ぶたにく ハム なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
6	金	ごはん	○	さけのポテトフレークやき だいこんサラダ **えんどうきながにビーフシチュー**	ぎゅうにく ぶたにく みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ こまつな	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
9	月	ごはん	○	あじつきたまご れんこんのあまずあえ **「きゅうしょくのおばちゃん」の たいぴーえん**	ぶたにく かまぼこ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しょうが れんこん	こめ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごま	
10	火	ごはん	○	とりにくのしょうがいため ちぐさあえ けんちんじる	とうふ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう こまつな	ごぼう もやし こんにゃく しょうが ぶなしめじ	だいこん しろねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら
11	水	コッペパン	○	チリビーンズ さつまいものサラダ コンソメスープ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ トマト ブロッコリー さやいんげん	だいこん たまねぎ	にんにく キャベツ	コッペパン さとう でんぷん さつまいも	あぶら
12	木	ごはん	○	やきししゃも はくさいのにびたし さといものごまみそに	とりにく みそ ししゃも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん ほししいたけ はくさい	しろねぎ こんにゃく	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら ごま
13	金	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの ナムル わかめスープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ しろねぎ はくさい	とうもろこし にんにく もやし	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま
16	月	ごはん	○	さわらのうめだれかけ ごまあえ こまつなのすましじる	とうふ さわら	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん	だいこん ほししいたけ キャベツ	たまねぎ うめ	こめ さとう	あぶら ごま
17	火	ごはん	○	だいがくいも おかかあえ おやこどんのぐ	とりにく あつあげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ もやし	ほししいたけ はくさい	こめ さとう みずあめ でんぷん さつまいも	あぶら ごま
18	水	コッペパン	○	はちみつチキン きのことほうれんそうのソテー カレースープ	ウインナー とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	はくさい ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも はちみつ	あぶら
19	木	ごはん	○	さばのしょうがやき おからのいりに はくさいのとうにゅうみそしる	あぶらあげ みそ さば とうにゅう ぶたにく おから	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい しょうが こんにゃく	しろねぎ ごぼう	こめ さつまいも さとう	あぶら
		食育の日									
20	金	ごはん	○	にくだんごのあまずあん そうめんかぼちゃのちゅうかあえ ビーフンスープ	とうふ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん ほうれんそう	しろねぎ そうめんかぼちゃ キャベツ	たまねぎ	こめ ビーフン さとう でんぷん	あぶら ごま
24	火	ごはん	○	和食の日献立 いわしのおかかに こんぶあえ だしをあじわうみそしる	とうふ みそ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	しろねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら
25	水	コッペパン	○	ぶたにくのケチャップいため ほうれんそうのサラダ しろねぎのポタージュ	とうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ にんにく エリンギ とうもろこし	かぶ たまねぎ キャベツ	コッペパン さつまいも しろいんげんまめ さとう でんぷん	あぶら
26	木	ごはん	○	ハンバーグおろしソース ヤーコンのきんぴら とうふのすましじる	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ しろねぎ ヤーコン	はくさい だいこん こんにゃく	こめ さとう でんぷん	あぶら
27	金	ごはん	○	あげだしとうふのそぼろあん ばいにくあえ かすじる	さけ みそ まぐろフレーク とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい しょうが うめ	しろねぎ だいこん	こめ さといも さとう さけかす でんぷん	あぶら
30	月	ごはん	○	はまちのあまずあんかけ きりぼしだいこんのソースいため さつまいものみそしる	あつあげ みそ はまち とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん	しろねぎ キャベツ	こめ さつまいも さとう でんぷん	あぶら

今月の目標

にほんがた
しょくせいかつの
よさを しろう

◇◆11月4～9日◆◇

おはなし給食

お話の中に出てくる料理は、ストーリーを深め、展開を動かす大切なスパイスです。そんな料理のいくつかを、給食に取り入れました。

皆さんのお気に入りの「物語の味」が見つかると良いですね。

本の中でおいしそうな料理を見つけた時は、他の人にも紹介してみましょう。

白菜

伯耆町の白菜は、大山すそ野の火山灰土「黒土(くろぼく)」で作られ、甘みとみずみずしさがあります。これから伯耆町産の白菜がとれるようになるので、給食でもたくさん使う予定です。地元の旬の甘くておいしい白菜を味わって食べてください。

◇◆11月24日◆◇

和食の日献立

2013年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたのを受け、毎年11月24日は「和食の日」となりました。この日の給食では、和食の特徴である「だし」に注目した献立にしています。また、だしを取る時に使う「こんぶ」や「かつお節」を料理にも使っています。様々な形で「だし」を体験しましょう。

◇◆11月26日◆◇

ヤーコンのきんぴら

ヤーコンは、南アメリカで生まれた、さつまいもに似た野菜です。土の下で育つ根を食べますが、甘みがあり、シャキシャキした食感が特徴です。この日の給食ではきんぴらにして、ヤーコンの甘みとシャキシャキした食感を味わってほしいと思います。

白ねぎ

鳥取県西部は、白ねぎの産地として知られ、伯耆町でもたくさんの白ねぎが作られています。伯耆町の白ねぎは、黒ぼくで育つので、甘みがあっておいしいです。給食でも、様々な料理で活躍しています。

地産地消

今月は、これから旬を迎える白菜や白ねぎを始め、さつまいもやヤーコン、ほうれん草、はやとうり、キャベツなど、秋から冬にかけておいしくなる野菜が出てきます。

担当　栄養教諭　星野　記史