11月 給食献立表（きゅうしょくこんだてひょう）

白川村
学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 大根のあさづけ 豆腐ハンバーグ 麦ごはん　とりだんご汁 旬の野菜大根は、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。	3 文化の日 	4 細寒天サラダ 結旨豚のケチャップあえ コッペパン　秋野菜のカレースープ カレースープには、秋が旬の野菜をたくさん入れています。	5 りんご れんこんきんぴら ししゃものごま天 麦ごはん　具だくさんみそ汁 丸ごと食べられる　ししゃものごま天は、1人2本ずつです。	6 つくねと野菜のにもの 結旨豚そぼろどん（もち麦ごはん）　すまし汁 そぼろとは、肉などをパラパラになるまで炒めた料理です。
9 シャキシャキサラダ ゼリーあえ ソフト麺　きのこソース 秋の山には、いろいろなきのこがとれますね、何が好きですか？	10 くきわかめのいため煮 魚のなんばんだれ 麦ごはん　さつま汁 くきわかめは、わかめの葉のまん中を走る「しん」の部分です。	11 結クラス遠足 	12 切干大根のおひたし あげだし豆腐 秋の味ごはん　ごもく汁 たきこみごはんには、秋が旬のきのこや栗を入れました。	13 結クラス遠足 予備日 
16 いそかあえ コロッケ わかめうどん 人気メニューのコロッケ。今日の具は、じゃがいもとひき肉です。	17 うま煮 さばのみそ煮 麦ごはん　けんちん汁 さばのみそ煮には、愛知県の「八丁みそ」を使用しています。	18 海藻サラダ オムレツデミソース 食パン いちごジャム　ポトフ ポトフは、フランスの家庭料理で、具は家によって違います。	19 ブロッコリーいため とり肉といものアーモンドあえ 麦ごはん　みそ汁 ブロッコリーは、これから冬にかけて、甘くおいしくなります。	20 野菜のごまドレ きなこタフィー 結旨豚カレー（もち麦ごはん） サラダのごまドレッシングは、給食センター手作りです。
23 勤労感謝の日 	24 こまつなサラダ ぶた肉のかりんあげ 麦ごはん　秋のすまし汁 すまし汁には、いちょうの形をしたかまぼこを入れました。	25 枝豆サラダ ミートボール 黒パン　クリームシチュー ミートボールは、前期課程3個、後期課程4個ずつです。	26　おからクッキー おひたし ちくわのカレーあげ 麦ごはん　みそわんたん汁 ちくわのカレーあげは、前期課程２個、後期課程３個ずつです。	27 バンサンスー ミニにくまん ちゅうかはん（もち麦ごはん） にくまんは、中華まんのひとつです。寒くなると食べたいですね。
30 振替休業日 				

今月の旬の食材

- きのこ
- さば
- くり
- ねぎ
- りんご
- 米
- さつまいも
- だいこん

※物資の都合により献立が変更になることがございます。ご了承ください。



学園の仲間が育てた農作物が登場します。

今月は、２年生のみなさんが育てた「さつまいも」や、５年生のみなさんが育てた「お米」を使用します。

豊かな自然と人々の結の心で作られた、おいしい食材を、感謝して食べましょう。

学校給食は『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目標としています。

2026年11月栄養価(小)

白川村学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	麦ごはん・豆腐ハンバーグ・とりだんご汁・大根のあさづけ・牛乳	556	24.4	15.5	2.4
4	水	コッペパン・結旨豚のケチャップあえ・細寒天サラダ・秋野菜のカレースープ・牛乳	582	27.1	25.9	2.2
5	木	麦ごはん・ししゃものごま天・れんこんきんぴら・具だくさんみそ汁・りんご・牛乳	653	26.6	21.5	2.3
6	金	結旨豚そぼろ丼・つくねと野菜のにもの・すまし汁・牛乳	595	26.9	18.7	2.5
9	月	ソフトめん・きのこソース・シャキシャキサラダ・ゼリーあえ・牛乳	647	24.6	16.1	1.7
10	火	麦ごはん・魚のなんばんだれ・くきわかめの炒め煮・さつま汁・牛乳	582	28.1	17.2	2.0
12	木	秋の味ごはん・あげだし豆腐・切干大根のおひたし・ごもく汁・牛乳	603	27.5	21.5	2.8
16	月	わかめうどん・コロッケ・いそかあえ・牛乳	549	23.9	17.7	1.9
17	火	麦ごはん・さばのみそ煮・うま煮・けんちん汁・牛乳	582	30.0	20.9	1.6
18	水	食パン・いちごジャム・オムレツデミソース・海藻サラダ・ポトフ・牛乳	569	23.9	21.2	2.7
19	木	麦ごはん・とり肉といものアーモンドあえ・ブロッコリーいため・みそ汁・牛乳	631	25.2	24.6	2.0
20	金	結旨豚カレー・きなこタフィー・野菜のごまドレ・牛乳	614	23.3	17.0	1.2
24	火	麦ごはん・ぶた肉のかりん揚げ・こまつなサラダ・秋のすまし汁・牛乳	614	27.8	19.7	1.7
25	水	黒パン・ミートボール・枝豆サラダ・クリームシチュー・牛乳	654	26.8	22.9	1.8
26	木	麦ごはん・ちくわのカレーあげ・おひたし・みそわんたん汁・おからクッキー・牛乳	542	23.5	14.2	2.3
27	金	ちゅうかはん・ミニにくまん・バンサンスー・牛乳	600	26.2	18.8	1.6

☆★☆　歯の生えかわりと　食生活　☆★☆

学童期は子どもの歯から大人の歯へと生えかわる、大切な時期です。生えたばかりの大人の歯はやわらかく、むし歯になりやすいため、特に注意が必要です。

11月8日はい（1）い（1）歯(8)の日。歯を大切にするための食生活について、考えてみましょう。



