2026年
（給食回数19回）

11月 こんだてひょう

立冬

おいらせ町立学校給食センター
第228号

今月の目標（もくひょう）～感謝（かんしゃ）して食（た）べよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものの はたらき 赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 小	中	ひとくちメモ
2 (月)	ごはん		せんべいじる とんかつ きりぼしだいこんのツナあえ 20しゅうねんきねんのり	**ぎゅうにゅう** **とりにく** **とんかつ** ツナ　あじつけのり	**ごはん** **おつゆせんべい** あぶら ドレッシング	**にんじん　ごぼう** **はくさい　しいたけ** **ながねぎ　ほうれんそう** **きりぼしだいこん**	624 25.5	783 30.6	**今月の目標は「感謝して食べよう」です。** 私たちが給食を食べるまでにいろいろな人が働き、手間をかけて作り、届けています。食べ物を大切にする気持ちと作る人への感謝の気持ちをもっていただきましょう。 **今日はおいらくん20周年記念給食です！**
4 (水)	たきこみごはん		おいらせじる やさいにくだんご (1・2年　1ケ、3年～2ケ) もやしあえ	**ぎゅうにゅう** **とりにく　とうふ　みそ** **やさいにくだんご** さけ　かまぼこ	**たきこみごはん** **ながいも** ごまドレッシング	**にんじん　ごぼう** **キャベツ　ながねぎ** きゅうり　もやし さんさい	627 26.6	736 30.2	おいらせ汁はおいらせ町が誕生した記念に給食で作った料理です。おいらせ町の野菜と当時とれていた鮭と地元の味噌を使っていました。今はおいらせ川の鮭が減少していて、この20年で気候が変化し、生態系や食糧への影響がでてきています。また鮭が戻ってきてほしいですね。
5 (木)	ごはん		しじみじる さばみそに にこもり	**ぎゅうにゅう** **みそ　しじみ　とりにく** さばみそに さつまあげ	**ごはん** さつまいも さとう	**にんじん　ごぼう** **ながねぎ　しいたけ**	566 22.2	714 26.5	「煮こもり」はおいらせ町の郷土料理です。 人参やごぼう、さつまいもの煮物にとろみがついているのが特徴で、あまじょっぱい味付けです。体を温める根菜ととろみで寒くなる時期にぴったりの料理です。 素朴な料理が私たちの体を元気にしてくれますよ。
6 (金)	ちゅうかめん		みそラーメン ブロッコリーサラダ さつまいもとくりのタルト	**ぎゅうにゅう** **ぶたにく**　なると　みそ ツナ	**ちゅうかめん** ノンエッグマヨネーズ さつまいもとくりのタルト	**にんじん**　メンマ **にんにく　だけきみ** きくらげ　**キャベツ** にら　もやし ブロッコリー　きゅうり	628 23.6	735 27.8	今日は甘味のあるとうもろこし獄（だけ）きみを入れたみそラーメンです。寒くなるとコクのあるみそ味が食欲を増し、体を温めてくれます。秋の味覚さつまいもと栗のタルトもついて、ほっこりと心もおなかも満たしてくれるメニューですよ。
9 (月)	ごはん		ワンタンスープ てりやきハンバーグ ポテトサラダ	**ぎゅうにゅう** **てりやきハンバーグ**	**ごはん** ワンタン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	**にんじん　こまつな** もやし　**ながねぎ** ほしいしたけ　きゅうり **キャベツ　だけきみ**	574 18.9	737 23.7	今日のハンバーグは県産の豚肉を使ったハンバーグです。青森県は豚肉、鶏肉、牛肉、卵など家畜の生産も盛んに行われています。お米や野菜もたくさんとれるので青森県の食料自給率は100%を超えています。青森の自然の恵みに感謝していただきましょう。
10 (火)	ごはん		ほたてじる いわしのみそに だいこんのそぼろに	**ぎゅうにゅう** **みそ　ほたて** こうやどうふ いわしのみそに **ぶたひきにく**	**ごはん** ごまあぶら	**にんじん　キャベツ** **ながねぎ　だいこん** こんにゃく　ほししいたけ えだまめ　しょうが	564 27.7	713 33.4	今日の大根はおいらせ町産の大根です。 秋から冬にかけての大根は甘味がまして、これからの季節は煮物やおでんなどで大活躍します。味がしみた大根を食べると体が温まり、寒さを吹き飛ばしてくれますよ。
11 (水)	ごはん		ちゅうかたまごスープ ぎょうざ (1・2年　1ケ、3年～2ケ) ぶたにくいため あおもりプリン	**ぎゅうにゅう** **たまご　とうふ** **ぎょうざ　ぶたにく**	**ごはん** ごまあぶら **あおもりプリン**	**にんじん　ながねぎ** しめじ　パプリカ ピーマン　たまねぎ **きりぼしだいこん**	645 27.8	784 32.2	給食は県産食材をできるだけ使うようにしています。 今日のぎょうざは県産の豚肉とにんにくを使っています。疲れをとる豚肉と元気がでるにんにくを食べて、みんながかぜをひかずに過ごせたらいいですね。デザートも県産品の米粉と牛乳、りんごを使ったミルクプリンです。
12 (木)	コッペパン		あおもりやさいのミネストローネ メンチカツ はなやさいサラダ	**ぎゅうにゅう** ベーコン **メンチカツ**	**コッペパン** **ながいも** あぶら　さとう ドレッシング	**にんじん　にんにく** **ごぼう　キャベツ** たまねぎ　トマト **だけきみ** ブロッコリー　カリフラワー	656 23.9	758 26.6	給食のコッペパンはロングライフパンといって特殊な酵母を使って、保存料を使わずに長くおいしさを保つことができるパンです。県産の小麦を配合しているので、よくかんで味わって食べてください。 **食事前の手洗い・消毒をしっかり行いましょう。**
13 (金)	むぎごはん		くろにんにくいりビーフカレー フルーツしらたま	**ぎゅうにゅう** **ぎゅうにく**	**むぎごはん** **じゃがいも** カレールー しらたま　ゼリー	**にんじん**　たまねぎ **くろにんにく** しょうが　**にんにく** **はくとう**　みかん **ようなし**	725 21.1	866 24.4	黒にんにくは免疫（めんえき）細胞を活性化する成分があり、体調をくずしにくい体づくりをサポートしてくれます。そのままでも食べられますが、カレーや料理に入れると取り入れやすいですよ。 **白玉はよくかんで食べましょう。**
16 (月)	ごはん		とうふのみそしる やきつくね にくじゃが	**ぎゅうにゅう** **みそ　とうふ** **やきつくね** **ぶたにく**	**ごはん** じゃがいも いたふ さとう	**にんじん　ながねぎ** えのきだけ　たまねぎ こんにゃく　グリンピース	588 25.0	721 28.6	給食は1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えられています。不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物せんいを多くとれるようになっています。 毎日の給食からバランスのよい組み合わせを学んでみましょう。そして、できるだけ残さず食べましょう。
17 (火)	ごはん		みそけんちんじる てりやきチキン ぶたにくとこんぶのいりに	**ぎゅうにゅう** **みそ　なまあげ** **てりやきチキン** **ぶたにく**　あぶらあげ こんぶ	**ごはん** ごまあぶら	**にんじん　ごぼう** ほししいたけ　**だいこん** **ながねぎ**　こんにゃく	581 24.4	733 29.2	和食の調味料の味噌やしょうゆは発酵（はっこう）食品といいます。発酵食品は微生物（びせいぶつ）のちからで食べ物の味や栄養などを変化させ、うま味や香りが生まれたり、体によい栄養がふえたりします。納豆や漬物、チーズ、ヨーグルト、酢、みりんなども発酵食品です。
18 (水)	ごはん		いもに めだいさいきょうやき こまつなのごまあえ	**ぎゅうにゅう** **ぎゅうにく** めだいさいきょうやき	**ごはん** さといも さとう ごま	**にんじん　ながねぎ** しめじ　こんにゃく **こまつな**　もやし	578 23.1	730 28.1	めだいは名前の通り、目が大きい魚です。身はふっくらとしていて、煮つけや焼き物にも合う魚です。西京焼きとは京都の白味噌に漬け込んで焼いた料理です。骨に気をつけて食べましょう。 **さといもはよくかんで食べましょう。**
19 (木)	ごはん		みそかきたまじる ハンバーグ キャベツとチキンのわふうサラダ カットりんご	**ぎゅうにゅう** **みそ　たまご** こうやどうふ ハンバーグ チキンフレーク	**ごはん** ドレッシング	**にんじん**　ほししいたけ にら　**キャベツ** きゅうり　あかじそ **りんご**	580 23.8	723 28.4	青森県の代表的な果物といえば「りんご」ですね。 みなさんはりんごの皮を包丁でむくことができますか？切れないように長く細くむくことができたら、特技として自慢できますよ。包丁を使うときはお家の人と一緒に気をつけて挑戦してみましょう。
20 (金)	ねばりごしうどん		にくうどん ビーフコロッケ ブロッコリーとひじきのごまサラダ ミルメークコーヒー（中のみ）	**ぎゅうにゅう** **ぶたにく**　なると あぶらあげ ツナ　ひじき	**ねばりごしうどん** コロッケ あぶら ごまドレッシング ミルメークコーヒー	**にんじん　ながねぎ** えのきだけ　さんさい ブロッコリー パプリカ　コーン	609 24.2	747 28.2	給食のうどんはねばりごしという県産小麦粉を使用しています。ゆでると強いねばりと弾力（だんりょく）、つるつるとしたのどごしになります。麺の汁は飲むと塩分の取りすぎになるので、できるだけ残しましょう。 **ミルメークコーヒーは牛乳に入れて混ぜて飲みます。（中のみ）**
24 (火)	ごはん	ジョア	わかめのみそしる あじフリッター (1・2年　1ケ、3年～2ケ) やきとりどんのぐ	ジョア **とうふ　みそ** わかめ　あぶらあげ あじフリッター **とりにく**	**ごはん** ごまあぶら	**にんじん　ながねぎ** **きりぼしだいこん** まいたけ	572 27.1	708 31.6	今日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産（いさん）に登録されました。ごはんを中心にだしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使用します。行事食や郷土料理など給食でも「和食」の文化に触れる機会を大切にしています。
25 (水)	ごはん		たらじる ささみフライ はるさめサラダ	**ぎゅうにゅう** **たら　みそ** こうやどうふ ささみフライ ハム	**ごはん** あぶら はるさめ ごまドレッシング	**にんじん　だいこん** しめじ　こんにゃく **ながねぎ**　きゅうり	571 24.0	721 29.4	「たら汁」に県産のマダラを使っています。マダラは白身魚で大型の海水魚です。大きな口とするどい歯を持っていて、主に冬の北の海でとれる魚です。鍋料理によく使われ、身はやわらかく、淡泊な味で、ムニエルやフライにしてもおいしく食べられます。**骨に気をつけましょう。**
26 (木)	スライスパン		コンソメスープ フィレオチキン チリビーンズ チョコレートパテ	**ぎゅうにゅう** ベーコン フィレオチキン **ぶたひきにく** **だいずミート　だいず**	スライスパン じゃがいも マカロニ さとう チョコレートパテ	**にんじん　キャベツ** たまねぎ　トマト **にんにく**　しょうが	536 29.2	658 35.4	寒くなると空気がかわくので、感染症が流行しやすくなります。予防の基本は手洗いです。食事前やトイレの後、外から帰ったらせっけんをつけて、しっかり手を洗いましょう。 **パンにチキンとチリビーンズをはさんで食べてもおいしいですよ。**
27 (金)	むぎごはん		ポークカレー コーンとえだまめのサラダ	**ぎゅうにゅう** **ぶたにく**	**むぎごはん** じゃがいも カレールー ドレッシング	**にんじん**　たまねぎ **にんにく**　しょうが ブロッコリー　コーン きゅうり　えだまめ	667 21.9	832 25.9	カレーのスパイスには「色・香り・辛み」を作る3大スパイスがあります。ターメリックは黄色の色をつけ、クミンはおいしそうな香りをだし、コリアンダーは甘い香りをプラスします。漢方薬としても使われ、肝臓や胃腸の調子を整える働きがあり、高い健康効果があります。
30 (月)	ごはん		おやこに にらまんじゅう （小1ケ、中2ケ） ブロッコリーのいそべあえ	**ぎゅうにゅう** **とりにく　たまご** なると にらまんじゅう やきのり	**ごはん** いたふ	**にんじん**　たまねぎ しめじ　グリンピース ブロッコリー	572 26.3	751 33.6	ブロッコリーはビタミンCやカロテンを多くふくむ野菜です。ビタミンには体の調子をととのえる働きがあります。冬はブロッコリーや色の濃い野菜を取り入れた食事をして体調をくずさないように気をつけましょう。

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●**太字**は県産品またはおいらせ町産の食材です＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう＊＊＊＊＊＊

おいらせ町は
合併20周年を迎えました。
オールおいらせ、つなぐ未来へ
20thanks
おいらせ町

「おいらくん記念給食」今月は２日月曜日です。

・せんべい汁（おつゆせんべい：川越せんべい店）
　（しいたけ：あかしや寮）
・鶏肉、ごぼう、にんじん、長ねぎは県産品
・県産豚肉のとんかつ
・柏崎青果の切干だいこん使用
・11月1日に合併20周年の式典が行われることから、記念のイラスト付あじつけのりがつきます。

文化の日
3日（火）

七五三
15日（日）

勤労感謝の日
23日（月）

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

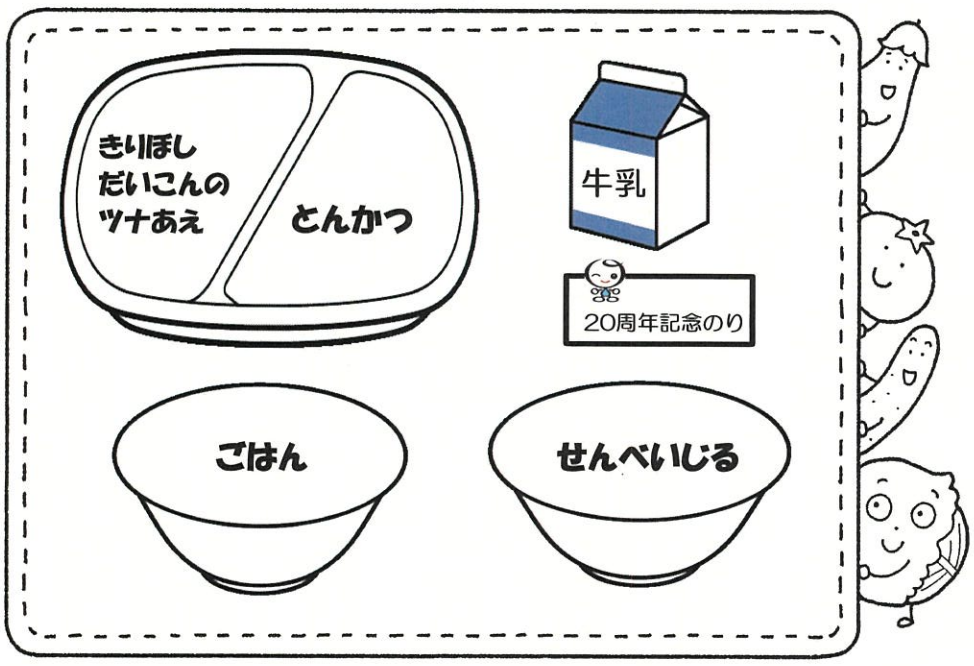


「町のホームページでも献立表やアレルギーを確認できます」

食べて元気に！

11月2日（月）はおいらくん記念給食
（ふるさと産品給食の日）

オールおいらせ、つなぐ未来へ
20thanks
おいらせ町



【給食で使っている青森県の食材】



【おいらせ町の食材】



おいらせ町が誕生して今年で20年になります。
おいらせ町は下田町と百石町が合併してできた町で、給食は百石町給食センターや下田地区の各学校で作っていました。８年前においらせ町立学校給食センターが新設され、それまで別々に作っていた給食が町内の学校で同じ給食を提供できることになりました。できるだけおいらせ町で作っている野菜や商品を取り入れ、みなさんに元気で過ごしてほしいと願いながら給食を届けています。
　11月2日は合併20周年記念の献立として、町内のおつゆせんべいやしいたけ、切干大根を使って未来へ羽ばたく子どもたちにおいらせ町のパワーを送ります。しっかり受けとって味わって食べてくださいね。
記念イラストの味付けのりにはクイズがついています。おいらせ町のみなさんならわかりますよね。

さつきグループ
受賞おめでとうございます！



青森県学校給食表彰



代表：柏崎　幸子さん

　さつきグループは町内の生産団体で、長年、手作りで味噌やへっちょこ団子、山菜ごはんの素を児童生徒のために給食用に作っていただいています。毎日食べる給食には地域の方々の愛情も込められています。感謝して食べたいですね。
　11月4日（水）はさつきグループの山菜ごはんの素を使った「炊き込みごはん」と味噌を使った「おいらせ汁」が登場します。
いつもありがとうの気持ちでいただきましょう。

【11月食育月間
食べ残しを減らそう！キャンペーン】

　残食調査を実施します。残さず食べることは必要な栄養をしっかりとる事ができ、食品ロス削減にも繋がります。食の大切さを考えながら、
取り組んでみませんか。

【10月の給食残食量】

●1日に残るごはん

平均	25.3kg
1人当たり	14.5g

●1日に残るおかず（汁・牛乳含む）

平均	96.7kg
1人当たり	42.0g