令和8年度　給食回数 19回



11　月　献　立　表



佐野市立北部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料 体をつくるもとになる【あか】 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	体の調子を整えるもとになる【みどり】 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	エネルギーのもとになる【きいろ】 5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 児童	生徒
		※都合により献立を変更することがあります。							650 26.0 18.0	830 33.0 23.0
2	月	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				さとう		704	859
		小松菜のごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	25.6	30.5
		豚汁	ぶたにく　とうふ みそ		にんじん	だいこん　ねぎ　ごぼう	じゃがいも	あぶら	21.9	24.8
		スイートポテト					さつまいも さとう じゃがいも			
4	水	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					650	822
		メンチカツ(小袋ソース)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ	あぶら	23.3	28.8
		大根ととり肉の炒め煮	とりにく		にんじん	だいこん　えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	20.0	23.2
		わかめと卵のスープ	たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぷん	ごま		
5	木	ミニキャラメルコッペパン					パン			
		牛乳		ぎゅうにゅう					640	828
		ペンネミートソース	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ　グリンピース	ペンネマカロニ	あぶら	26.1	32.7
		ハムチーズピカタ	ハム　たまご	チーズ					21.3	26.6
		フレンチサラダ			にんじん	たまねぎ　きゅうり キャベツ　とうもろこし	さとう	ドレッシング あぶら		
6	金	ごはん					こめ			
		味つけのり		のり					622	767
		牛乳		ぎゅうにゅう					23.0	27.0
		肉野菜炒め	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　もやし		あぶら ごま	15.6	17.2
		ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく		こまつな　にんじん	ねぎ　キャベツ	ぎょうざのかわ			
		オレンジ				オレンジ				
9	月	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					661	815
		白身魚フライ(小袋ソース)	すけそうだら				パンこ	あぶら	23.2	27.4
		ひじきのいり煮	あぶらあげ ぶたにく	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	20.7	23.4
		豆乳スープ	ウインナー とうにゅう		にんじん　こまつな	はくさい　しめじ　ねぎ				
10	火	ミニココアコッペパン					パン			
		牛乳		ぎゅうにゅう					652	801
		みそラーメン	ぶたにく　みそ		にんじん	もやし　ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん		25.4	30.2
		肉しゅうまい(2こ)	とりにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ		25.9	29.7
		海そうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ　きゅうり		ドレッシング ごま		
11	水	もち麦ごはん					こめ　おおむぎ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					773	925
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	22.6	26.2
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング ごま	26.4	28.9
		焼きプリンタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ　さとう			
12	木	バーガーパン					パン			
		牛乳		ぎゅうにゅう					656	822
		照り焼きハンバーグ	ぶたにく　みそ とりにく			たまねぎ	さとう　でんぷん		26.4	32.8
		シーザーサラダ	ハム		にんじん	きゅうり　キャベツ たまねぎ		ドレッシング	25.8	30.9
		コーンポタージュ		ぎゅうにゅう 生クリーム		たまねぎ　とうもろこし		バター		
13	金	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					734	931
		マーボー豆腐	とうふ　ぶたにく だいず　みそ			ねぎ	さとう　でんぷん	あぶら	27.1	32.4
		はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ しいたけ	はるまきのかわ こめこ　はるさめ	あぶら	26.6	32.4
		きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
16	月	ごはん					こめ			
		牛乳		ぎゅうにゅう					641	797
		さばの塩焼き	さば						24.7	29.4
		五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	22.9	26.6
		大根となめこのみそ汁	みそ　とうふ		にんじん	だいこん　なめこ　ねぎ				

● 佐野市の今月の給食目標 ●

感謝して食べよう

給食ひとくちメモ

水揚げされるとすぐに弱ってしまうことから、よわしと言われていたのが「いわし」とよばれるようになりました。漢字でも魚へんに弱いと書きますが、小さくても栄養価の高い魚です。

大根は日本各地で作られているので一年中とれますが、旬は寒い冬です。ビタミンCや消化を助ける酵素がたくさん含まれています。
今日は大根ととり肉の炒め煮にしました。

ピカタは、食材に小麦粉をまぶし、卵をつけて焼いた料理です。ハムには体を作るもとになるたんぱく質、チーズには骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。おいしく食べて、元気な体を作りましょう！

今日の給食のデザートはオレンジです。オレンジには、風邪予防にもなるビタミンCが豊富に含まれています。さらに、さわやかな香りで気分をリフレッシュさせてくれる効果もあります。しっかり食べて、午後の活動も頑張りましょう！

ひじきは海そうの中でカルシウムを一番多く含んでいます。カルシウムは骨の成長に欠かせない栄養素です。アレルギーや体質で牛乳が飲めない人は、特に積極的にとりたい食品です。

給食センターでは、みなさんが残した給食の重さを毎日量っています。みなさんが食べてくれれば栄養になるのに残したらもったいないですね。もう一口だけ、頑張ってみましょう。

Q食クイズ

今日のデザートの焼きプリンタルトの「プリン」は何の食材を混ぜた料理でしょうか。

①卵と牛乳　②卵と水
③卵と小麦粉

（答えは裏面下）

シーザーサラダは、メキシコの町のレストランシェフ、シーザーさんが考案した人気のサラダです。本来は生のレタスを使いますが、給食では野菜を加熱するためキャベツを使用しています。粉チーズの味がポイントです。

みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。種類はこうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また、色や味にもそれぞれ違いがあります。郷土により違いがあるのは、面白いですね。

さば、さんま、あじなどの背中の青い魚を青魚といい、頭の回転を良くしたり、血液をきれいにしたりする成分がたくさん含まれています。
今日は、シンプルにさばの塩焼きです！

令和8年度　給食回数 19回



11　月　献　立　表



佐野市立北部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主な材料 2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	主な材料 3群 カロテン 緑黄色野菜	主な材料 4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	主な材料 5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	主な材料 6群 脂質 油脂・種実	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) 児童	学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) 生徒	● 佐野市の今月の給食目標 ● 感謝して食べよう
		※都合により献立を変更することがあります。	体をつくるもとになる【あ か】		体の調子を整えるもとになる【み どり】		エネルギーのもとになる【き いろ】		たんぱく質(g) 児童	たんぱく質(g) 生徒	給食ひとくちメモ
									脂質(g) 児童	脂質(g) 生徒	
									650	830	
									26.0	33.0	
									18.0	23.0	
17	火	県産小麦バターロールパン					パン				肉には、体を作る働きがあるたんぱく質が豊富に含まれています。成長期に丈夫な体を作るために、欠かせません。さらにとり肉には、皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにするビタミンAが多く含まれます。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		とり肉のトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ		オリーブオイル	644	779	
		イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり　キャベツ とうもろこし　たまねぎ		ドレッシング	26.7	31.5	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　はくさい	じゃがいも	あぶら	27.8	32.8	
		県産ヨーグルト		ヨーグルト							
18	水	ごはん					こめ				今日の納豆は、佐野市内の畑でとれた大豆を使い、市内の工場で作られたものです。地元でとれた食材を地元で消費する(食べる)ことを地産地消と言います。よく味わって食べましょう。
		佐野市産なっとう	だいず						700	846	
		牛乳		ぎゅうにゅう					28.7	32.3	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう　しらたき	あぶら	17.6	18.9	
		ほうれん草のごまじょうゆあえ			ほうれんそう	もやし		ごま ごまあぶら			
19	木	ミニ米粉パン					パン　こめこ				なるとは正式には、なると巻きと言います。鯨のすり身からできた、かまぼこの仲間です。海水が激しく渦をまく「うず潮」で有名な徳島県の鳴門海峡にちなんで名づけられました。
		牛乳		ぎゅうにゅう							
		煮込みうどん	とりにく　なると		にんじん　ねぎ　しいたけ	だいこん	うどん		618	795	
		野菜かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう	こむぎこ	あぶら	24.7	30.9	
		ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ　きゅうり	さとう	ごまあぶら	26.1	31.8	
		チーズ		チーズ							
20	金	ごはん					こめ				11月23日は勤労感謝の日です。皆さんのところに給食が届くまでには、農業、漁業、畜産業、配送業、調理員さん、その他たくさんの人たちが関わっています。感謝して食べましょう。
		牛乳		ぎゅうにゅう					711	876	
		ぶた肉のうま煮	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しらたき さとう	あぶら	28.8	34.0	
		切干し大根のサラダ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり		マヨネーズ ごま	26.1	29.9	
		かきたま汁	たまご　とうふ		にんじん ほうれんそう	ねぎ	でんぷん				
24	火	パンプキンロールパン			かぼちゃ		パン				寒さで水が冷たくなり、手洗いの時間が短くなっていませんか？石鹸でしっかり手を洗い、きれいなハンカチで水気を拭き取りましょう。特に今日は手で食べるパンなので、いつも以上に気をつけましょう。
		牛乳		ぎゅうにゅう					627	764	
		クリームシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	バター あぶら	23.1	27.9	
		ハムのマリネ	ハム			たまねぎ　きゅうり キャベツ		ドレッシング あぶら	20.9	24.2	
		りんごゼリー				りんごかじゅう	さとう				
25	水	ごはん					こめ				さつまいもには、食物繊維が多く含まれていて便秘を予防してくれる働きがあります。また、でんぷんと呼ばれる糖質が多く、甘みがありおいしく食べることができます。料理でもお菓子でも使いやすい優秀ないもです。
		牛乳		ぎゅうにゅう					629	796	
		親子煮	とりにく　たまご こおりどうふ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう		25.5	32.3	
		小松菜のいそかあえ		のり	こまつな	もやし			17.3	19.5	
		さつまいものみそ汁	ぶたにく　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ しめじ	さつまいも	あぶら			
		(中)小魚		カタクチイワシ				ごま			
26	木	スライスコッペパン					パン				今日の主食のスライスコッペパンは、焼きそばをはさんで「焼きそばパン」にしたり、フルーツクリームをぬって「フルーツサンド」にしたり、食べ方は自由です。好きな組み合わせを楽しみましょう！
		牛乳		ぎゅうにゅう					647	803	
		焼きそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	もやし　キャベツ	ちゅうかめん さとう	あぶら	24.2	29.4	
		フルーツクリーム		生クリーム		みかんかん　ももかん パイナップルかん			25.2	29.5	
		ミートボールスープ	とりにく ぶたにく		にんじん　こまつな	はくさい　たまねぎ					
27	金	五目ごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう　たけのこ しいたけ	こめ こんにゃく				日本人の伝統的な食文化である和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。栄養バランスが良いこと、旬の食材を取り入れることで季節を楽しむことができること、また「だし」のうま味が世界的に評価されています。素晴らしい食文化を、未来につなげていきたいですね。
		牛乳		ぎゅうにゅう					615	768	
		さわらのみそ焼き	さわら　みそ						25.6	31.0	
		白菜の塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい　きゅうり		ごまあぶら	17.7	20.2	
		けんちん汁	とりにく　とうふ		にんじん	だいこん　ねぎ　ごぼう	さといも こんにゃく	あぶら			
		アセロラミルク	とうにゅう			アセロラかじゅう	さとう				
30	月	ごはん					こめ				今日は新メニュー「ジンジャーチキン」です。ジンジャーとは英語で生姜を意味します。生姜には、体を温めてくれ風邪を引きにくくしてくれる働きがあります。また、食欲をそそる香りもあるので、今日の給食もごはんが進むこと間違いなしです。
		こんぶと抹茶のふりかけ		こんぶ　のり			こめ				
		牛乳		ぎゅうにゅう					652	803	
		ジンジャーチキン	とりにく						27.6	32.6	
		ほうれん草のナムル	ハム		ほうれんそう	もやし		ごま ごまあぶら	23.2	26.3	
		中華スープ	たまご　とうふ ベーコン		にんじん	はくさい	でんぷん				

※太字の食材は栃木県産です。今月の米とにんじんとねぎときゅうり(～11/13)は佐野市産を使用しています。
※こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、いも類なので5群に分類しています。
※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。
※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。
※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

11日の答え：①卵と牛乳

〈保護者様へ〉
食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。
また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。