令和8年

11がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

今月の給食のテーマ
益田の食べ物を知って、味わおう

6月と11月は、「しまね・ふるさと 給食 月間」です。16日からの1週間は、給食に益田の食材をたくさん取り入れた「益田の食材ウィーク」としています。島根県の食材もたくさん使ってつくります。給食をとおして、地元のおいしい食べ物に関心をもち、よく味わい、好きになってもらえたらうれしいです(^▽^)/

探してみよう！11月の給食に登場する 益田のおいしい食べ物

米、白菜、大根、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、小松菜
高菜、春菊、にら、白ねぎ、さつまいも、里芋、パプリカ、ブルーベリー
ゆず、ほししいたけ、豆腐・厚揚げ・おから、こんにゃく、牛乳、ヨーグルト

新米になりました

今年も新米の季節がやってきました。学校給食では、10月中旬より、益田産の新米を提供しています。新米ならではの甘みや香り、みずみずしさなどに注目しながら、よく味わっていただきましょう。

裏の記事も 見てみてね！

2
おいしい読書週間献立『まいごのまめのつる』より
じゃこサラダ / しろみざかなのしおこうじあげ / ごはん / まいごのまめのスープ / 牛乳

エネルギー	
小	615 kcal
中	759 kcal

かたくてかめないもの：だいずせいひん

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ えだまめ	こめ こめこ
メルルーサ	にんじん	かたくりこ
わかめ	だいこん	あぶら バター
ちりめん	こまつな	ごま
とりにく	たまねぎ	じゃがいも
	グリンピース	しろいんげんまめ

3
文化の日



4
くろごまあえ / こいわしのこめこあげ / むぎごはん / ●だいこんとうずらたまごのにもの / 牛乳

エネルギー	
小	630 kcal
中	781 kcal

かたくてかめないもの：きのこるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ こんにゃく	こめ さとう
いわし	にんじん こまつな	おおむぎ
かんてん	きゅうり	こめこ
とりにく	しょうが	あぶら
●うずらたまご	たまねぎ	ごま
	だいこん	かたくりこ

5
さといもサラダ / とりにくのこうみやき / ごはん / ごまみそしる / 牛乳

エネルギー	
小	639 kcal
中	779 kcal

かたくてかめないもの：にゅうせいひん

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく はくさい	こめ
とりにく	しょうが こまつな	さとう
ツナ	キャベツ	ごまあぶら
あぶらあげ	にんじん	さといも
こうやどうふ	コーン	ノンエッグマヨネーズ
みそ	ぶなしめじ	ごま

6
いい歯の日献立
ひじきとアーモンドのサラダ / おからコロッケ / ごはん / カミカミこんさいカレー / 牛乳
11月8日はいい歯の日！

エネルギー	
小	697 kcal
中	864 kcal

かたくてかめないもの：さかなりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ	こめ
おから	にんじん ごぼう	じゃがいも
ひじき	コーン れんこん	パンこ
チキンハム	えだまめ トマト	あぶら
とりにく	にんにく	アーモンド
	ブロッコリー	

9
ほうれんそうのマヨあえ / こうやどうふオランダに / ごはん / かぶのみそスープ / 牛乳

エネルギー	
小	664 kcal
中	824 kcal

かたくてかめないもの：くだもの

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ	こめ
こうやどうふ	にんじん コーン	かたくりこ
とりにく タラ	ほししいたけ	あぶら
かまぼこ わかめ	えだまめ かぶ	じゃがいも
かつおぶし	しょうが	さとう
サケ みそ	ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ

10
こんぶサラダ / ポークビーンズ / むぎごはん / キャベツとウインナーのスープ / 牛乳

エネルギー	
小	589 kcal
中	728 kcal

かたくてかめないもの：こざかな

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく こまつな	こめ
ぶたにく	たまねぎ キャベツ	おおむぎ
だいず	ぶなしめじ しろねぎ	あぶら
こんぶ	パセリ	さとう
ツナ	だいこん	じゃがいも
チキンウインナー	にんじん	

11
●マカロニサラダ / サゴシのごまごろもあげ / むぎごはん / さといものみそしる / 牛乳

エネルギー	
小	649 kcal
中	805 kcal

かたくてかめないもの：いろのこいやさい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが しろねぎ	こめ あぶら
サゴシ	キャベツ	おおむぎ マカロニ
ポークハム	にんじん	さとう さといも
●いりたまご	ブロッコリー	ごま
あぶらあげ	たまねぎ	こむぎこ
みそ	はくさい	ノンエッグマヨネーズ

12
教えて！人気メニュー（鎌手保育所）
ごもくしらあえ / とりにくのあまずづけ / ごはん / きりぼしだいこんのみそしる / 牛乳

エネルギー	
小	613 kcal
中	747 kcal

かたくてかめないもの：さかなりょうり

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ	こめ
とりにく	ほうれんそう	さとう
ひじき	にんじん しろねぎ	こめこ
とうふ	こんにゃく	ごま
あぶらあげ	ほししいたけ	ごまあぶら
みそ	きりぼしだいこん	

13
わふうサラダ / あげシシャモ（小中2ひ） / ごはん / とうふとだいこんのそぼろどんのぐ / 牛乳

エネルギー	
小	607 kcal
中	751 kcal

かたくてかめないもの：かいそう

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ	こめ
シシャモ みそ	こまつな だいこん	かたくりこ
わかめ	にんじん きくらげ	あぶら
もみのり	コーン たけのこ	さとう
ぶたにく	しょうが にら	ごまあぶら
とうふ	にんにく	

16
益田の食材ウィーク
スイートポテトサラダ / カレイのからあげ / ごはん / はくさいのみそしる / 牛乳

エネルギー	
小	630 kcal
中	773 kcal

かたくてかめないもの：いろのこいやさい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きゅうり	こめ
カレイ	にんじん	こめこ
チキンハム	たまねぎ	あぶら
あぶらあげ	だいこん	さつまいも
みそ	はくさい	ノンエッグマヨネーズ
	しろねぎ	

17
あすっことパプリカのサラダ / ぶたにくとだいこんのいためもの / しょうようまいごはん / ますだやさいのポタージュ / 牛乳

エネルギー	
小	618 kcal
中	766 kcal

かたくてかめないもの：だいずせいひん

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	こめ
ぶたにく	だいこん パプリカ	ごまあぶら
ちくわ	にんじん たまねぎ	さとう
とりにく	ほししいたけ にら	かたくりこ
	あすっこ はくさい	あぶら
	ほうれんそう	こめこ

18
たかなとのやきのおかかあえ / あげサバおろしソース / しょうようまいごはん / ●かきたまみそ汁 / 牛乳

エネルギー	
小	623 kcal
中	767 kcal

かたくてかめないもの：しゅじつるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	こめ
サバ みそ	だいこん はくさい	こめこ
のやきちくわ	たかな しろねぎ	あぶら
かつおぶし	きゅうり	さとう
とうふ	キャベツ	
●たまご	たまねぎ	

19
益田の食育の日献立
ブルーベリーヨーグルト / シイラのパプリカソース / ごはん / よせなべ / 牛乳

エネルギー	
小	628 kcal
中	777 kcal

かたくてかめないもの：いもるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	パプリカ しろねぎ	こめ
シイラ	たまねぎ	さとう
ヨーグルト	にんじん	あぶら
ぶたにく	ほししいたけ	かたくりこ
とうふ	キャベツ	ブルーベリージャム
あぶらあげ	こまつな	

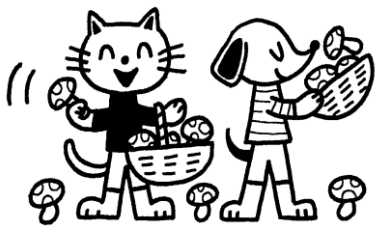
20
おからサラダ / ぶたにくとキャベツのカレーソテー / ごはん / ゆずかおるスープ / 牛乳

エネルギー	
小	628 kcal
中	775 kcal

かたくてかめないもの：まめるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	こめ
ぶたにく	たまねぎ しろねぎ	あぶら
おから	キャベツ しょうが	ノンエッグマヨネーズ
チキンハム	はくさい ゆず	さとう
あつあげ	ほうれんそう	かたくりこ
	えのきたけ	

23
勤労感謝の日



24
保幼小中連携献立・和食の日献立
にごみ / ハマチのわふうあんかけ / むぎごはん / さつまあげのまろやかみそしる / れんけい / 11月24日 和食の日 / 牛乳

エネルギー	
小	594 kcal
中	752 kcal

かたくてかめないもの：しゅじつるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが いんげん	こめ
ハマチ みそ	ごぼう はくさい	おおむぎ
とりにく	にんじん こまつな	かたくりこ
さつまあげ	たけのこ	あぶら
あつあげ	こんにゃく	さとう
とうにゅう	ほししいたけ	さといも

25
げんきなっとう / むしどりのたまねぎソースかけ / むぎごはん / ●たまごスープ / 牛乳

エネルギー	
小	637 kcal
中	774 kcal

かたくてかめないもの：かいそう

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく こまつな	こめ
とりにく ●たまご	たまねぎ しょうが	おおむぎ
ぶたにく	いんげん	さとう
なっとう	だいこん	かたくりこ
みそ	にんじん	ごまあぶら
かまぼこ	はくさい	ごま

26
全国味めぐり献立（奈良県）
こんにゃくのすみそあえ / ぶたにくとごぼうのまぜごはんのぐ / ごはん / かしわのすきやき / 牛乳

エネルギー	
小	653 kcal
中	808 kcal

かたくてかめないもの：くだもの

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	こめ
ぶたにく	たまねぎ だいこん	あぶら
かまぼこ	ごぼう はくさい	さとう
みそ	カラーピーマン えのきたけ	ごま
とりにく	こんにゃく しゅんぎく	
あつあげ	キャベツ しろねぎ	

27
しおこんぶあえ / アジのなんばんづけ / ごはん / じゃがバターみそしる / 牛乳

エネルギー	
小	594 kcal
中	736 kcal

かたくてかめないもの：きのこるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが だいこん	こめ ごま
アジ	しろねぎ ねぎ	かたくりこ
ささみ	キャベツ	あぶら バター
しおこんぶ	にんじん	さとう
みそ	こまつな	ごまあぶら
	たまねぎ	じゃがいも

30
バランスupチャレンジDAY～野菜120gに挑戦！～
ゆずマヨあえ / やさいたっぷりとりどんのぐ / ごはん / ピリからはるさめスープ / 牛乳

エネルギー	
小	639 kcal
中	785 kcal

かたくてかめないもの：いもるい

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ はくさい	こめ さとう
とりにく	しょうが こんにゃく あすっこ	あぶら はるさめ
みそ わかめ	にんじん キャベツ コーン	ごま
かまぼこ	ごぼう にら だいこん	かたくりこ
かつおぶし あつあげ	ゆずかじゅう えのきたけ	ごまあぶら
ポークウインナー	はくさいキムチ	ノンエッグマヨネーズ

11月24日は、「和食の日」です。

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、行事食や郷土料理を提供し、和食文化に触れる機会を大切にしています。



今月も登場!! おいしい読書週間献立

読書週間×給食

『まいごのまめのつる』（福音館書店）
こだま ともこ：作/おりも きょうこ：絵



マグばあさんは、野菜づくりは上手だけれども料理は苦手。メグばあさんは、料理は得意だけれども野菜づくりは苦手でした。ある日、マグばあさんが豆でも煮ようと畑に出ると、つるが外に向かってのびていて…。

益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。