令和８年

１１がっ こんだてひょう

野辺地町学校給食共同調理場

日	曜日	こんだてめい	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 体のちょうしを ととのえる	エネルギー（キロカロリー） 小	エネルギー 中	たんぱく質（グラム） 小	たんぱく質 中	脂質（グラム） 小	脂質 中	塩分（グラム） 小	塩分 中	アレルゲン表示 おしらせ
2	月	ごはん 牛乳 とうふのみそしる　はくさいサラダ チーズメンチカツ　パックソース	ぎゅうにゅう **とうふ** とりにく　あぶらあげ チーズメンチカツ	ごはん **ケツメイドレッシング** あぶら	きゅうり　こまつな **にんじん　はくさい**	680	850	25.7	29.0	23.2	27.1	2.0	2.2	汁: 大豆 主: 卵　乳　小麦　鶏　豚　大豆 副: 小麦　鶏　大豆　りんご ソ: りんご
4	水	ごはん 牛乳 **【山梨県】**ほうとう　ブロッコリーのおかかあえ あぶらあげのジューシーにくづめ	ぎゅうにゅう かつおぶし　ぶたにく あぶらあげのにくづめ	ごはん ワンタン	かぼちゃ　ごぼう **だいこん　にんじん** とうもろこし　**ながねぎ** ブロッコリー　**しいたけ**	637	781	23.9	26.6	20.2	23.1	1.8	2.1	汁: 小麦　さば　豚　大豆 主: 小麦　鶏　豚　大豆 副: 小麦　さば　大豆
5	木	クロワッサン 牛乳 **✨こかぶコーンポタージュ✨** ツナオムレツ　レモンパスタサラダ	ぎゅうにゅう ハム　ベーコン ツナオムレツ	クロワッサン レモンパスタ マーガリン コーンポタージュルウ マヨネーズ	**こかぶ　かぶのは** とうもろこし　**にんじん** グリンピース ブロッコリー	638	757	21.4	24.0	21.7	27.2	2.1	2.3	汁: 乳　小麦　鶏　豚　大豆 主: 卵　小麦　大豆　りんご 副: 卵　乳　小麦　鶏　豚　大豆 パ: 乳　小麦　大豆
6	金	ごはん 牛乳 やさいスープ　ちゅうかどんのぐ なしゼリー	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく うずらのたまご ウインナー	**ごはん** でんぷん　じゃがいも さとう　ごまあぶら なしゼリー	たけのこ　**にんじん** **はくさい**　ブロッコリー もやし　きくらげ **しいたけ**	677	788	26.2	29.8	19.0	21.1	2.2	2.4	汁: 乳　小麦　鶏　豚　大豆 主: 卵 小麦 鶏 豚 大豆 ごま デ: 一
9	月	ごはん 牛乳 なめこじる　ほっけのしおやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく ほっけのしおやき	ごはん **じゃがいも**　さとう	グリンピース　**だいこん** **にんじん**　なめこ	634	756	27.0	34.1	16.3	21.3	2.2	2.4	汁: 大豆 主: 一 副: 小麦　豚　大豆
10	火	むぎめし 牛乳 ハッシュドポーク　はなやさいサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ	**もちむぎごはん** **じゃがいも**　マーガリン **こかぶドレッシング** ハヤシライスルウ	いんげん　カリフラワー ブロッコリー　たまねぎ **にんじん**　マッシュルーム りんご	639	791	21.2	24.9	20.0	22.4	2.1	2.3	汁: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 バナナ りんご 副: 乳　りんご デ: りんご
11	水	ごはん ジョア **【中華】** マーボーどうふ　ギョーザ バンバンジー	ジョア だいず　**とうふ** ちゅうかくらげ　とりにく ぶたにく　ギョーザ	ごはん でんぷん　ごまあぶら バンバンジードレッシング	きゅうり　たけのこ **にんじん　ながねぎ** もやし　**しいたけ**	613	777	22.7	28.6	16.6	19.2	2.0	2.2	汁: 小麦　鶏　豚　大豆　ごま 主: 小麦　豚　大豆　ごま 副: 小麦　鶏　大豆　ごま
12	木	まるパン 牛乳 やきそば　ハンバーグ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ぶたにく　ハンバーグ	まるパン やきそば　あぶら	かぼちゃサラダ　**キャベツ** たまねぎ　**にんじん** ピーマン　もやし	672	741	25.8	27.8	25.2	27.8	2.2	2.5	汁: 小麦　鶏　豚　大豆　もも　りんご 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご 副: 卵　乳　小麦　大豆 パ: 乳　小麦　豚　大豆
13	金	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる　まぐろカツ ながいもサラダ	ぎゅうにゅう **なまあげ**　ひじき まぐろカツ	**ごはん** ながいも　あぶら	オクラ　**だいこん** **にんじん**　ぶなしめじ	643	784	22.9	27.4	17.6	21.0	1.7	2.0	汁: 大豆 主: 小麦　大豆 副: 小麦　大豆　やまいも
16	月	ごはん 牛乳 **＜16日～20日はふるさと産品週間＞** じゃがいもとわかめのみそしる あつやきたまご　ぶたどんのぐ	ぎゅうにゅう **とうふ**　あぶらあげ ぶたにく　わかめ あつやきたまご	ごはん **じゃがいも**　さとう	えだまめ　ごぼう **にんじん　しいたけ**	662	802	28.1	31.3	19.2	21.9	2.2	2.5	汁: 大豆 主: 卵　小麦　大豆 副: 小麦　さば　豚　大豆
17	火	ごはん 牛乳 **＜ふるさと産品給食の日＞** せんべいじる　ひじきとだいずのごもくに にくだんご　あおもりぷりん	ぎゅうにゅう だいず　とうふ さつまあげ　とりにく ひじき　あぶらあげ にくだんご	**ごはん** おつゆせんべい　あぶら さとう　あおもりぷりん	こんにゃく　**キャベツ** ごぼう　たけのこ **にんじん　ながねぎ** **しいたけ**	665	812	23.7	29.0	19.1	21.1	1.9	2.2	汁: 小麦　さば　鶏　大豆 主: 小麦　豚　大豆 副: 小麦　さば　大豆 デ: 乳　大豆　りんご
18	水	ごはん 牛乳 **＜のへじ給食の日＞** はちはいどうふ　さばのたつたあげ にあえ	ぎゅうにゅう **とうふ**　さばのたつたあげ	ごはん でんぷん　あぶら	**だいこん　にんじん** わらび　**しいたけ**	690	838	26.8	30.5	23.6	26.2	2.2	2.5	汁: 小麦　大豆 主: 小麦　さば　大豆 副: 小麦　大豆
19	木	食パン 牛乳 かぼちゃシチュー　てりやきチキン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ　とりにく くきわかめ　ひじき てりやきチキン	しょくパン **じゃがいも**　マーガリン シチュールウ	グリンピース　かぼちゃ きゅうり　ごぼうサラダ たまねぎ　**にんじん** とうもろこし	690	824	27.0	34.3	22.7	26.5	2.1	2.3	汁: 乳　小麦　鶏　豚　大豆 主: 小麦　鶏　大豆 副: 卵　小麦　大豆　ごま パ: 乳　小麦　大豆
20	金	むぎめし 牛乳 チキンカレー　ふくじんづけ あおもりフルーツしらたまゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	**もちむぎごはん** **じゃがいも**　マーガリン カレールウ　しらたま ももゼリー	グリンピース　たまねぎ **にんじん**　ふくじんづけ ゼネラルレクラーク はくとう おうとう りんご	659	766	21.5	25.0	20.0	23.9	2.1	2.4	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 バナナ りんご 漬: 小麦　大豆 デ: もも　りんご
24	火	ごはん 牛乳 はくさいスープ　やきにく ナムル	ぎゅうにゅう とうふ　ぎゅうにく	**ごはん** でんぷん　ごま ごまあぶら	こまつな　たまねぎ **にんじん　ながねぎ** **はくさい**　ピーマン もやし ビビンバ えのきだけ	656	741	21.9	24.0	18.6	22.7	2.1	2.5	汁: 小麦　鶏　豚　大豆　ごま 主: 小麦 豚 牛 大豆 りんご ごま 副: 小麦　えび　大豆　ごま
25	水	ごはん 牛乳 さつまじる　さんまのうめに きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう **なまあげ**　ぶたにく さんまのうめに	ごはん さつまいも　あぶら ごまあぶら	こんにゃく　ごぼう **だいこん　にんじん** **ながねぎ　しいたけ**	631	786	22.4	25.7	20.0	23.3	2.0	2.4	汁: 豚　大豆　ごま 主: 小麦　大豆 副: 小麦　大豆
26	木	コッペパン 牛乳 **【アメリカ】** ＡＢＣスープ　ポテトサラダ ロングウインナー　パックケチャップ	ぎゅうにゅう ロングウインナー ベーコン	コッペパン **じゃがいも**　マヨネーズ マカロニ　ポテトサラダ	**キャベツ**　とうもろこし **にんじん**　ブロッコリー ぶなしめじ	617	769	22.5	25.5	20.7	25.9	2.2	2.5	汁: 小麦　鶏　豚 主: 豚 副: 卵 乳 小麦 さけ 大豆 りんご パ: 乳　小麦　大豆 ケ: 一
27	金	ごはん 牛乳 とんじる　たっぷりコーンフライ れんこんサラダ　ふりかけ	ぎゅうにゅう **やきどうふ**　ぶたにく ハム　ひじき	**ごはん** **じゃがいも**　ごまあぶら あぶら　コーンフライ	こんにゃく　**キャベツ** きゅうり　ごぼう **にんじん　ながねぎ** れんこんサラダ	668	843	24.5	27.6	22.4	28.9	1.9	2.2	汁: 豚　大豆　ごま 主: 小麦　大豆 副: 小麦 鶏 豚 大豆 りんご ごま ふ: 乳　小麦　大豆
30	月	ごはん ジョア **【中華】** みそワンタンスープ シューマイ　ちゅうかそぼろ	ジョア だいず　とりにく ぶたにく　シューマイ	ごはん ワンタン　さとう あぶら　ごまあぶら	えだまめ　たけのこ **にんじん　ながねぎ** **はくさい**　もやし きくらげ　しいたけ	718	828	28.8	34.6	24.6	28.1	2.2	2.5	汁: 小麦　さば　鶏　豚　大豆　ごま 主: 乳　小麦　鶏　大豆 副: 小麦　鶏　豚　大豆　ごま

＊材料の都合で献立が変更になることもあります。**太文字**は野辺地産の予定です。
＊アレルゲン表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

11月　給食だより



野辺地町学校給食共同調理場

★「野辺地葉つきこかぶ」について学ぶ！

野辺地小学校３年生では総合的な学習の時間に「葉つきこかぶ」についての授業がありました。

農家さんやＪＡゆうき青森さんから教えていただきながら８月に種をまきました。（播種）
そして以下の３つのグループに分かれて、こかぶについて深く学びました。

こかぶを育てる　　こかぶの食べ方を考える　　こかぶの魅力を伝えるポップを作る

１０月２３日（金）に収穫し、こかぶの天ぷら、こかぶのさしみ（いろいろなソース付き）で味わいました！



子どもたちが収穫した葉つきこかぶを、ぜひ給食でも味わっていただきたかったのですが、収穫時期の関係で給食での使用は見送りました。
そんな中、「こかぶのコーンポタージュを給食で食べたい！」という子どもたちの願いをかなえるため、野辺地町のこかぶ農家の田村敬一さんが、収穫期の終わりが近づく中、こかぶを無償提供してくださいました✨　温かいご厚意に心より感謝申し上げます。

１１月５日（木）に使用させていただきます。感謝の気持ちをこめて大切に味わいましょう！

こかぶコーンポタージュのレシピ（ご家庭用）





使用するルウによって塩分量が異なるため、様子を見ながらお好みで入れてみましょう。

●材料（４人分）	
ベーコン	３０ｇ
牛乳	２００ｍｌ
水	３５０ｍｌ
葉つきこかぶ	１８０ｇ
ホールコーン缶	４０ｇ
クリームコーン缶	１２０ｇ
ミックスベジタブル	４０ｇ
コーンポタージュルウ	３０ｇ
シチュールウ	３０ｇ
バター	５ｇ

●作り方
①こかぶの葉は食べやすい長さ、こかぶは角切り、ベーコンは短冊切りにする。
②鍋にバターを入れて熱し、ベーコンを炒める。
③こかぶ、ミックスベジタブル、ホールコーン、水を加えて、こかぶがやわらかくなるまで煮る。
④クリームコーンと牛乳を加え、弱火で温める。
⑤いったん火を止めて、ルウ２種類を溶かしいれる。最後にこかぶの葉を入れ、再び加熱し、
　焦げつかないように混ぜながらとろみをつける。

★ふるさと産品給食

１１月１６日（月）～２０日（金）は、ふるさと産品週間で、『青森県や野辺地町の特産品』 を使ったり、郷土料理を取り入れたりしています。

地元のおいしい食材について、給食を通して知り、食べることで、ふるさとの良さを感じてほしいと考えています。地元の恵みに感謝して、いただきましょう！





せんべい汁



煮あえ

出典：農林水産省「うちの郷土料理」
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/

こちらの二次元バーコードを読み取るか、インスタグラムで「野辺地町学校給食共同調理場」と検索すると、毎日の給食をご覧いただけます。

NOHEJI_KYUSHOKU