2026

１１月の給食だより



小松市教育委員会

秋も深まり、朝夕は冷え込むようになりました。１１月７日は「立冬」といい、暦の上では冬になります。１日３食しっかり食べて、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病ってなに？



運動不足や夜型生活、食べすぎ、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くと、さまざまな病気につながることがあります。こうした病気は、生活習慣が大きく関係しているため、「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病予防５つのポイント

① 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスを整えます。



② 野菜・きのこ・海藻類をしっかり食べる

食物繊維やカリウムで脂質や塩分の吸収を抑えます。



③ 毎日朝ごはんを食べる

体内時計を整え、昼食後の血糖値の急上昇を防ぎます。



④ 適度な運動を心がける

基礎代謝を高め、肥満を防止します。



⑤ 十分な睡眠をとる

睡眠不足を防ぎ、食欲のコントロールや代謝を正常に保ちます。



中学生学校給食献立コンクール受賞献立

昨年度のコンクールで、松陽中学校の生徒が考えた献立が、2,530点の応募作品の中から努力賞を受賞しました。石川県や小松市の食材をたくさん使った献立です。給食では、この受賞献立をアレンジして提供します。

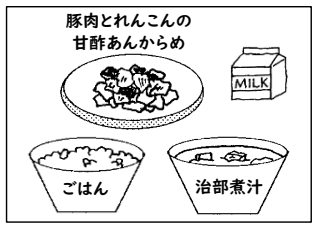
★受賞献立★



秋が感じられる献立になっています。鶏肉でスタミナアップ、にんじんやトマトなどの野菜でビタミンがとれます！
彩りよく、見た目からも食欲がわくように工夫されています。

11月24日は和食の日

１１月24日は「和食の日」です。和食のおいしさの基本は、昆布やかつお節からとる「だし」のうま味です。だしをしっかり効かせることで、塩分を控えめにしても素材本来のおいしさを味わうことができます。給食では、丁寧にだしをとった治部煮汁を提供します。



今月のふるさと給食

加賀（かが）しろねぎ

小松市では、安宅地区や牧地区で加賀しろねぎが作られています。加賀しろねぎは、やわらかくてみずみずしいねぎです。農家さんは、ねぎを白く長くするために、何度も土をかけて大切に育てています。



１１月分給食献立もりつけ表

3ブロック　　小学校　　このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういして、よくかんでたべましょう。　　小松市教育委員会

月	火	水	木	金
2日 ツナとカリフラワーのソテー、にこみハンバーグ、バターロール、マカロニスープ、MILK	3日 	4日 だいがくいも、チャーハン、とりにくのちゅうかスープ、MILK	5日 きりぼしだいこんとハムのすのもの、ししゃものごまてんぷら 2こ、ヨーグルト、ごはん、えどっこに、MILK、いいはのひこんだて	6日 ちくわのおひたし、だしまきたまご、ごはん、カレーうどん、MILK
9日 ぶたにくとはるさめのいためもの、ごはん、たまごとじ、MILK	10日 やきそば（パンざら）、バターロール（おかずざら）、フルーツポンチ、MILK	11日 にんじんとこまつなのごまあえ、とりにくのトマトみそからめ、ごはん、こんさいたっぷりけんちんじる、MILK、ちゅうがくせいこんだて	12日 だいこんサラダ、さけフライ、キャロットパン、さつまいものスープに、MILK	13日 もやしのナムル、やきギョーザ 1～3ねん1こ、4～6ねん2こ、ごはん、ジャジャンどうふ、MILK
16日 そぼろっコリーごはん、トックスープ、MILK	17日 こふきいも、ぶたにくのソースマリネ、ミルクロール、かがしろねぎのこめこクラムチャウダー、MILK、ふるさときゅうしょく	18日 キャベツとれんこんのサラダ、ぶたにくのおいだれ、ごはん、しおこうじじる、MILK	19日 いためなます、さばのしょうがに、みかん、ごはん、みそしる、MILK	20日 だいずとこざかなのごまからめ、ごはん、げんすけだいこんのおでん、MILK
23日  きんろうかんしゃのひ	24日 キムタクどん、さといものみそしる、MILK	25日 ぶたにくとれんこんのあまずあんからめ、ごはん、じぶにじる、MILK、だしであじわうわしょくのひこんだて	26日 こんぶのいために、ヨーグルト、あじのくわやき、ごはん、にくじゃが、MILK	27日 キーマカレー、ナンにつけてたべる、ナン、コーンたまごスープ、MILK
30日 やきにく、ごはん、さつまじる、MILK				

こんげつのもくひょう



好き嫌いしないで食（す）べよう（きら）（た）



11月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8年度　3ブロック　　小松市教育委員会

日(曜)	献立名			食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %	
				おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をつくるもとになる食品(あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)			
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中
2(月)	牛乳	バターロール	煮込みハンバーグ ツナとカリフラワーのソテー マカロニスープ	パターロール さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	ハンバーグ ツナ **ぶたにく**	**ぎゅうにゅう**	トマト **こまつな** **にんじん**	たまねぎ カリフラワー にんにく **キャベツ**	599 27.4 35.8	750 34.4 35.0
4(水)	牛乳	チャーハン	大学芋 鶏肉の中華スープ	**こめ**　おおむぎ さとう **さつまいも** みずあめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	たまご **ぶたにく** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ねぎ えのき はくさい	630 18.1 31.6	824 22.6 28.9
5(木)		ごはん	ししゃものごま天ぷら 切り干し大根とハムの酢の物 江戸っ子煮 ヨーグルト	**こめ** こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	ハム だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ししゃも こんぶ ヨーグルト	**にんじん**	きりぼしだいこん **きゅうり** こんにゃく たけのこ	588 23.8 27.6	747 29.6 25.2
6(金)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ちくわのおひたし カレーうどん	**こめ** さとう うどん	あぶら	だしまきたまご ちくわ ぎゅうにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん**	**もやし** **キャベツ** たまねぎ ねぎ	599 21.7 25.8	769 26.4 23.6
9(月)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 卵とじ	**こめ** はるさめ　さとう じゃがいも くるまふ かたくりこ	あぶら	**ぶたにく** **たまご** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** にら	たまねぎ **キャベツ** しょうが にんにく ねぎ	605 26.8 26.3	774 33.1 24.3
10(火)	牛乳	バターロール	焼きそば フルーツポンチ	パターロール ちゅうかめん シャインマスカットゼリー さとう	あぶら	**ぶたにく**	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ピーマン	たまねぎ　**キャベツ** **もやし**　しょうが みかん パイナップル ナタデココ　バナナ	588 20.7 26.8	752 26.0 25.3
11(水)	牛乳	ごはん	鶏肉のトマト味噌からめ にんじんと小松菜のごま和え 根菜たっぷりけんちん汁	**こめ** こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ もめんとうふ あぶらあげ	**ぎゅうにゅう**	トマト **こまつな** **にんじん**	しょうが たまねぎ にんにく　はくさい こんにゃく　ごぼう **だいこん**　ねぎ	614 22.9 35.2	813 29.6 33.9
12(木)	牛乳	キャロットパン	さけフライ 大根サラダ さつまいものスープ煮	キャロットパン **さつまいも**	あぶら ドレッシング	さけフライ ウインナー	**ぎゅうにゅう** かいそうミックス	**にんじん**	**だいこん** **きゅうり** たまねぎ **キャベツ**	604 23.9 36.8	752 29.1 35.5
13(金)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ もやしのナムル ジャジャン豆腐	**こめ** さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あぶらあげ **ぶたにく** はっちょうみそ	**ぎゅうにゅう**	**にんじん**	ぎょうざ　**もやし** **きゅうり**　にんにく しょうが　たまねぎ たけのこ ほししいたけ　ねぎ	599 23.4 30.5	772 29.1 28.1
16(月)	牛乳	麦ごはん	そぼろっコリーごはん トックスープ	**こめ** おおむぎ さとう トック	あぶら	ぶたにく だいずたんぱく みそ　**たまご** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**ブロッコリー** **にんじん** チンゲンサイ	しょうが **もやし** ねぎ	604 25.4 27.3	752 31.8 26.2
17(火)	牛乳	ミルクロール	豚肉のソースマリネ こふきいも 加賀白ねぎの米粉クラムチャウダー	ミルクロール さとう じゃがいも **こめこ**	あぶら バター なまクリーム	**ぶたにく** あさり とりにく	**ぎゅうにゅう**	ピーマン トマト **にんじん**	たまねぎ りんご **かがしろねぎ** **かぶ** **キャベツ**	606 31.2 34.2	759 38.7 33.2
18(水)	牛乳	ごはん	豚肉のおいだれ キャベツとれんこんのサラダ 塩こうじ汁	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく もめんとうふ	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** **こまつな**	しょうが　にんにく りんご　**れんこん** **キャベツ** たまねぎ　**もやし** えのき	594 25.9 29.7	763 31.4 27.4
19(木)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 炒めなます 味噌汁 みかん	**こめ** さとう じゃがいも	あぶら	さば あぶらあげ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう** わかめ	**にんじん**	しょうが　ねぎ **だいこん** たまねぎ はくさい みかん	605 23.6 28.0	759 28.3 25.7
20(金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん	**こめ** かたくりこ **さつまいも** さとう	あぶら ごま	だいず あぶらあげ さつまあげ	**ぎゅうにゅう** かえりぼし こんぶ	**にんじん**	えだまめ **げんすけだいこん** こんにゃく	625 25.2 31.5	808 31.0 29.0
24(火)	牛乳	麦ごはん	キムタク丼 さといものみそ汁	**こめ** おおむぎ さとう かたくりこ さといも	ごまあぶら	**ぶたにく** あぶらあげ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう**	**にんじん**	たまねぎ **キャベツ** キムチ たくあん ねぎ	601 23.6 28.2	778 28.8 25.7
25(水)	牛乳	ごはん	豚肉とれんこんの甘酢あんからめ 治部煮汁	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう すだれふ	あぶら	**ぶたにく** とりにく もめんとうふ	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ほうれんそう	**れんこん** ねぎ えだまめ **だいこん** ほししいたけ	620 29.6 29.2	800 36.8 26.9
26(木)		ごはん	あじのくわ焼き 昆布の炒め煮 肉じゃが ヨーグルト	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ さつまあげ **ぶたにく**	こんぶ ヨーグルト	**にんじん**	しょうが きりぼしだいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	593 23.1 19.6	780 29.4 18.8
27(金)	牛乳	ナン	㊍ミルクロール キーマカレー コーンたまごスープ	ナン ミルクロール さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく だいずたんぱく **たまご** とりにく	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	591 31.7 34.7	829 42.1 32.1
30(月)	牛乳	ごはん	焼き肉 さつま汁	**こめ** さとう かたくりこ **さつまいも**	あぶら	**ぶたにく** みそ とりにく **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう**	**にんじん** ピーマン **こまつな**	にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう　ねぎ	596 25.3 27.2	765 31.0 24.7

＊食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

＊下線が引かれている食品は、地場産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

＊都合により食材が変更になる場合があります。㊍は中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.2g、中学校2.8gです。