11月 給食だより

令和８年１１月
射水市立小杉南中学校

みなさんは。地域で生産したものを地域で消費するという意味の「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域で作られている食べ物を積極的に食べましょう。

向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料供給に対しどのくらい国内で生産されているかを示す値です。カロリーベースでの日本の食料自給率は 37%（2025 年）で、主要先進国の中で最低水準です。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です

地産地消を促進！地場産物を食べよう

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取組です。生産者と消費者の結びつきが強まり、新鮮な食品を食べることができ、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギー削減になり、環境問題に貢献できます。

射水市産の食材たっぷり 18 日「いみずの日」

給食でも地産地消に取り組んでいます。射水市産のキャベツ、水菜、7月と8月の給食に登場した「富山ブラック」のむき枝豆が入った「いみずのサラダ」が登場します。米（富富富）、小松菜、大豆等、毎月の給食に射水市産の食材を取り入れています。

地場産物がいっぱいの給食を味わおう 27 日「6市いちおし献立」

今年度から、「呉西（ゴーセイ）な日」に代わる新しい取組を実施します。

富山県の呉西地区6市（射水市・高岡市・氷見市・小矢部市・砺波市・南砺市）で収穫された農産物を組み合わせた「6市いちおし献立」が11月27日の給食に登場します。

《献立》

- **牛乳**
- **ビビンバ丼**
  - **はとむぎごはん**
  - **肉の炒め物**
  - **ナムル**
- **春雨スープ**
- **ぶどうゼリー**

《使用予定の呉西６市で生産された農産物》

小矢部市産「ハトムギ」
砺波市産「玉ねぎ」
高岡市産「ほうれん草」、射水市産「小松菜」
南砺市産「にんじん」、氷見市産「白ねぎ」、

11月 予定献立表

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
ごはん ししゃもフライ ２尾 ごま浸し おでん	文化の日	ごはん 卵焼き きんぴらごぼう なめこ汁	ミニコッペパン 焼きそば チキンナゲット ３個 フルーツ ヨーグルト	ごはん かみかみ かき揚げ 小松菜とれんこん のごまみそ和え 豆腐のみそ汁
9日（月）	**10日（火）**	**11日（水）**	**12日（木）**	**13日（金）**
ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜炒め キムチ汁	コッペパン メンチカツ れんこんサラダ ポトフ	ごはん いかのかりん揚げ 五目大豆 根菜汁	食パン ハニーマスタード チキン 枝豆サラダ 野菜スープ いちごジャム	ごはん 鰺の ゆずみそがけ 昆布和え 豚汁
16日（月）	**17日（火）**	**18日（水） 〈いみずの日〉**	**19日（木）**	**20日（金）**
振替休業日	ごはん 鶏肉とひよこ豆の 揚げがらめ 青菜のナムル 卵とコーンの スープ	ごはん 鮭の マヨネーズ焼き いみずのサラダ 具だくさん汁	コッペパン 鶏肉の パン粉焼き 大根サラダ 秋の香りシチュー	ごはん さんまの ホイル焼き 即席漬け きのこけんちん汁
23日（月）	**24日（火）**	**25日（水）**	**26日（木）**	**27日（金） 〈６市いちおし献立〉**
勤労感謝の日	コッペパン 白身魚フライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	麦ごはん ウインナー ２本 海藻サラダ 根菜カレー	コッペパン オムレツ トマトソースペンネ コンソメスープ	ビビンバ丼 ・ハトムギごはん ・肉の炒め物 ・ナムル 春雨スープ ぶどうゼリー
30日（月）	・牛乳は毎日付きます。 ・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。			
キムチチャーハン えびシューマイ ３個 もやしの甘酢和え わかめスープ				

11月8日は
いい歯の日
よくかんで
食べよう

令和8年度

11月　予定献立表

射水市立小杉南中学校

日	(曜)	献立名 牛乳【乳】	主食	副食	使用する食品名 赤 血や筋肉になるもの 1群 魚・肉・豆・卵	赤 血や筋肉になるもの 2群 牛乳・小魚 海そう	緑 体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整えるもの 4群 その他の野菜	黄 熱や力のもとになるもの 5群 米・パン めん・いも	黄 熱や力のもとになるもの 6群 種実・ナッツ 油脂
2	(月)	○	ごはん	ししゃもフライ【魚：ししゃも】【▲魚卵】 ごま浸し おでん【魚：さつま揚げ】	厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ししゃも 昆布	小松菜 にんじん	もやし　キャベツ 大根	精白米 小麦粉 里芋　砂糖 こんにゃく	揚げ油 ごま
3	(火)	文化の日								
4	(水)	○	ごはん	卵焼き【卵】 きんぴらごぼう【魚：さつま揚げ】 なめこ汁	鶏卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう　なめこ 白菜　ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油
5	(木)	○	ミニコッペパン【乳】 焼きそば【豚】【ト】 【果：レモン果汁、りんご】 【魚：鰹節・いわし節】	チキンナゲット フルーツヨーグルト 【乳】【果：みかん、もも、パイン、バナナ】	豚肉 鶏肉 おから	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ　もやし みかん　パイン もも　バナナ	コッペパン 中華麺 米粉　砂糖	サラダ油 揚げ油
6	(金)	○	ごはん	かみかみかき揚げ 小松菜とれんこんのごまみそ和え 豆腐のみそ汁	大豆 砂糖 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ　キャベツ れんこん　えのき ねぎ	精白米 小麦粉 さつまいも	揚げ油 ごま
9	(月)	○	ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜炒め【豚】【ト】 キムチ汁【豚】【ト】	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にら	しょうが　もやし キャベツ　コーン 白菜　大根　キムチ	精白米 片栗粉	揚げ油 サラダ油 ごま油
10	(火)	○	コッペパン【乳】	メンチカツ【豚】 れんこんサラダ【卵：マヨネーズ】 ポトフ【豚】	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん かぶ(葉)	キャベツ　れんこん 枝豆　玉ねぎ コーン　かぶ(根)	コッペパン パン粉 マカロニ	揚げ油 マヨネーズ ごま
11	(水)	○	ごはん	いかのかりん揚げ【軟：いか】 五目大豆【豚】 根菜汁	いか 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう　大根 ねぎ	精白米 片栗粉 こんにゃく 砂糖　里芋	揚げ油 サラダ油
12	(木)	○	食パン【乳】	ハニーマスタードチキン【果：りんご】 枝豆サラダ【果：レモン果汁】 野菜スープ【豚】 いちごジャム【果：いちご】	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	枝豆　キャベツ コーン　きゅうり しめじ　玉ねぎ 白菜　いちご	食パン はちみつ ジャム	フレンチドレッシング
13	(金)	○	ごはん	鰺のゆずみそがけ【魚：あじ】【果：ゆず】 昆布和え 豚汁【豚】	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ゆず　キャベツ もやし　きゅうり ごぼう　白菜 大根　ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉	
16	(月)	振替休業日								
17	(火)	○	ごはん	鶏肉とひよこ豆の揚げがらめ 青菜のナムル 卵とコーンのスープ【卵】【豚】【ト】	ひよこ豆 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん にら	しょうが　もやし コーン　玉ねぎ	精白米 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま油
18	(水)	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【魚：鮭】【卵：マヨネーズ】 いみずのサラダ 具だくさん汁　**いみずの日**	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳	水菜 にんじん	キャベツ　枝豆 ねぎ　えのき	精白米 里芋	マヨネーズ サラダ油
19	(木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ 秋の香りシチュー【乳】【豚】	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	にんにく　大根 きゅうり　コーン 玉ねぎ　しめじ かぶ	コッペパン パン粉 さつまいも 小麦粉	青じそドレッシング バター
20	(金)	○	ごはん	さんまのホイル焼き【魚：さんま】 即席漬け きのこけんちん汁	さんま 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり 大根　しめじ まいたけ　ねぎ	精白米 砂糖　米粉 里芋	
23	(月)	勤労感謝の日								
24	(火)	○	コッペパン【乳】	白身魚フライ【魚：ホキ】 ブロッコリーサラダ ミネストローネ【豚】【ト】	ホキ ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト パセリ	ブきゅうり　コーン 玉ねぎ　キャベツ	コッペパン 小麦粉 マカロニ	揚げ油 ごまドレッシング
25	(水)	○	麦ごはん	ウインナー【豚】 海藻サラダ 根菜カレー【豚】【ト】【果：レモン汁】	ウインナー 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	コーン　キャベツ きゅうり　にんにく しょうが　玉ねぎ れんこん　ごぼう	精白米 麦 じゃがいも	和風ドレッシング カレールウ
26	(木)	○	コッペパン【乳】	オムレツ【卵】 トマトソースペンネ【ト】 コンソメスープ【豚】	鶏卵 ベーコン	牛乳	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ トマト にんじん	玉ねぎ　コーン キャベツ	コッペパン ペンネ	サラダ油
27	(金)	○	ビビンバ丼 ・ハトムギごはん	ビビンバ丼 ・肉の炒め物【豚】 ・ナムル 春雨スープ【豚】【ト】 ぶどうゼリー【果：ぶどう】　**6市いちおし献立**	豚肉	牛乳	★小松菜 ★ほうれん草 ★にんじん	★玉ねぎ　しょうが にんにく　キムチ もやし　たけのこ しいたけ　白菜 ★白ねぎ　ぶどう果汁	精白米 ★ハトムギ 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油
30	(月)	○	キムチチャーハン【豚】	えびシューマイ【甲：えび】【魚：たら】 もやしの甘酢和え わかめスープ【豚】【ト】	豚肉 えび たら 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キムチ　ねぎ 玉ねぎ　もやし コーン　きゅうり たけのこ	精白米 小麦粉 砂糖	ごま油

★…呉西6市で生産された農産物

今月の地場産物は　牛乳　ごはん　大豆　小松菜　キャベツ　水菜　冷凍枝豆　の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■

次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。

▲：漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。

【卵】：鶏卵　【乳】：牛乳・乳製品　【豚】：豚肉　【甲】：えび・かに　【軟】：いか・たこ　【魚】：魚類

【魚卵】：魚卵　【山芋】：やまいも　【ナ】：種実・木の実〈ごま除く〉　【ト】：トマト　【果】：くだもの