

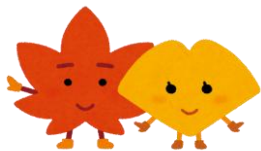
令和8年

今月の平均

エネルギー 800kcal

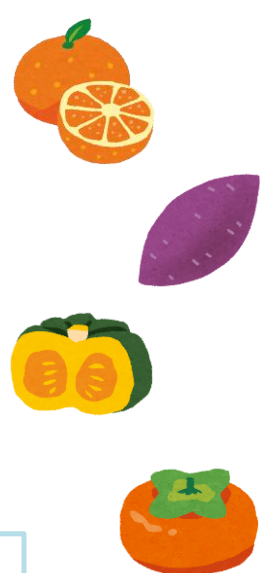
たんぱく質 33.2g

11月の献立

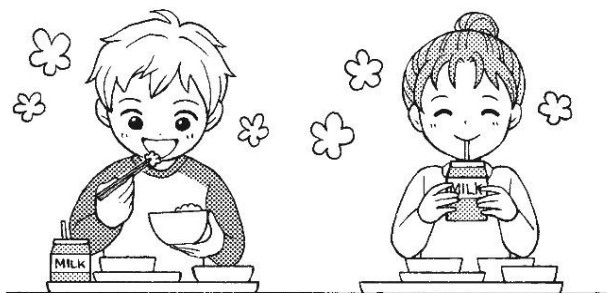


※ 献立名に★がついているものは、リクエスト給食です！

2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日	変更 切
きなこ揚げパン★ かぼちゃシチュー 海藻サラダ カフェオレゼリー 牛乳		ご飯・呉汁 さばの味噌煮★ 添) ねぎ じゃこのさっぱりサラダ 牛乳	さつまいもご飯・味噌汁 ごま焼肉 添) 千切りキャベツ ほうれん草のおろしあえ 牛乳	ご飯・にらたまスープ 麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ 果物(みかん) 牛乳	10/23 (金) 文化祭の日の給食は、 お昼の12時からです！
9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日 早給食	13日 金曜日 早給食	14日 土曜日 12:00~ 変更 切
ご飯・チンゲン菜のスープ 豚キムチ 春雨サラダ 果物(柿) 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏肉の麦みそ焼き 添) 小松菜のごまマヨネーズ 和え 五目豆 牛乳	スパゲティ・アラビアータ かぶとベーコンのスープ フレンチサラダ りんごケーキ★ 牛乳	ご飯・味噌汁 あじフライ★ 添) キャベツ・トマト 大根のおかか煮 牛乳	チキンライス 野菜スープ ジャーマンポテト ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	豚丼・味噌汁 ひじきと枝豆のサラダ フルーツヨーグルト★ 牛乳 
16日 月曜日	17日 火曜日	18日 水曜日	19日 木曜日	20日 金曜日	変更 切
たれカツ丼★・薩摩汁 大根ときゅうりのサラダ ぶどうゼリー★ 牛乳	ご飯・ABCカニスープ★ 白身魚のトマトチーズ焼き 添) ほうれん草ときのこのソテー かぼちゃサラダ 牛乳	ジャコ菜飯・味噌汁 五目卵焼き 添) 大根おろし 煮浸し 果物(オレンジ) 牛乳	給食なし	給食なし	11/6 (金)
23日 月曜日	24日 火曜日	25日 水曜日	26日 木曜日	27日 金曜日	変更 切
	親子丼★・味噌汁 切干大根とツナのサラダ 果物(キウイフルーツ) 牛乳	ご飯 豆腐ときのこの中華スープ ヤンニョムチキン 添) のりじゃが 韓国風サラダ・牛乳	大豆入りドライカレー 野菜スープ 枝豆サラダ りんごゼリー★ 牛乳 	ご飯・どさんこ汁 鮭のみそチーズ焼き★ 添) ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう 牛乳	11/13 (金)
30日 月曜日	変更 切	11月になり、2026年も残すところあと2ヶ月となりました。これからますます気温が下がり、空気の乾燥などが気になる季節になります。体調を崩してしまう前に、毎日の給食から栄養をしっかり体に取り入れて、丈夫な体をつくることを心掛けましょう。給食では、季節の食べ物(みかん・柿・かぼちゃ・さつまいも…)もたくさん登場します。目で見ても、食べてみて、食べ物から季節の移り変わりを感じてみてくださいね。			
ご飯・味噌汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 大根ときゅうりのゆかり和え 牛乳	11/13 (金)				



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

～新献立の紹介～

11月25日(水)
ヤンニョムチキン



韓国発祥の唐揚げの一種です。コチュジャンを使った甘辛いソースを手作りし、揚げた鶏肉にからめます。

11月24日は、「和食の日」

「いい(11)に(2)ほんしょく(4)」の語呂合わせから、「いい日本食」の日として、「和食の日」が制定されています。そこで、今月は「だし」について紹介します！



①鍋に水と厚めのかつお節を入れて、加熱します。



②同時並行で、別の鍋で、昆布を加熱します。



③最後に両方を合わせて「だし」が完成します。

～旬のおいしい食材～

かぼちゃ



夏に収穫されますが、収穫してすぐよりも、一定期間熟成させることで、水分が抜けて甘みが増します。そのため、9～11月が美味しい時期です。

また、かぼちゃには体を温める作用があるため、冷え性の人におすすめの食材です。



完成した「だし」は、味噌汁や煮物料理に使います。