



令和 8年 11月度 給食献立



日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
2月		牛肉とキャベツオイスター炒め アスパラとコーンの香り揚げ 茄子のおひたし わかめのすまし汁 ごはん	牛肉、キャベツ、玉ねぎ、青ピーマン、油、醤油、砂糖、オイスターソース コーン、アスパラガス、すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、米粉、油 なす、人参、醤油、みりん、かつお節 わかめ、ちくわ、ねぎ、だし 米	817 kcal 中学 2 年 中学 3 年	16月		回鍋肉 いんげんのガーリックソテー パイ もやしとコーンのスープ ごはん	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、回鍋肉ソース、醤油、油 いんげん、人参、ベーコン、塩、胡椒、にんにく、油 パイ もやし、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒 米	707 kcal 中学 2 年 中学 3 年
		鶏そぼろあんかけ丼 コロッケ ブロッコリーサラダ かぼちゃの味噌汁	米、鶏ひき肉、生姜、油、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、たけのこ、だし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉 じゃがいも、パン粉、小麦粉、塩、砂糖、牛肉、醤油、オイスターソース、胡椒、油、とんかつソース ブロッコリー、キャベツ、コーン、ごま醤油ドレッシング かぼちゃ、わかめ、ねぎ、味噌、だし	780 kcal 中学 1 年 中学 3 年			白身魚フライ ミニ焼きそば 金時豆 じゃがいもの味噌汁 ごはん	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース 中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油 うずら豆、砂糖、塩 じゃがいも、ねぎ、揚げ、味噌、だし 米	926 kcal 中学 2 年 中学 3 年
5木		肉団子のトマトソース カリフラワーのスープ煮 春雨サラダ 牛乳 ロールパン	肉団子、玉ねぎ、人参、青ピーマン、油、コンソメ、ケチャップ、トマトピューレ、醤油、砂糖 カリフラワー、ウインナー、いんげん、コンソメ、塩、胡椒 春雨、きゅうり、ハム、マヨネーズ、砂糖、醤油、酢、胡椒 牛乳 ロールパン、みかんジャム	861 kcal 中学 1 年 中学 3 年	18水		豚塩丼 さつまいもとれんこんの甘辛炒め ぶどうゼリー 豆腐の赤だし	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ さつまいも、れんこん、片栗粉、醤油、みりん、砂糖、ごま ぶどうゼリー 豆腐、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし	969 kcal 中学 1 年 中学 3 年
		筑前煮 枝豆フライ 和風サラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし 枝豆、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、塩、マーガリン、胡椒、油 わかめ、ちくわ、コーン、和風おろしドレッシング もやし、揚げ、ねぎ、味噌、だし 米	791 kcal 中学 1 年 中学 2 年			アジフライ ほうれん草のソテー ツナサラダ トマトのスープ ごはん	あじ、パン粉、小麦粉、でん粉、塩、油、とんかつソース ほうれん草、玉ねぎ、ベーコン、塩、胡椒、油 キャベツ、ツナ、和風おろしドレッシング コーン、玉ねぎ、トマトダイス、コンソメ、塩、胡椒 米	793 kcal 中学 1 年 中学 3 年
7土		麻婆豆腐 春巻き ちんげん菜のナムル 中華スープ ごはん	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、油、赤味噌、片栗粉、鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、砂糖 たけのこ、キャベツ、にら、豚肉、オイスターソース、ごま油、砂糖、干しいたけ、きくらげ、醤油、塩、生姜、小麦粉、油 チンゲン菜、人参、醤油、鶏ガラ、砂糖 コーン、ねぎ、キャベツ、鶏ガラ、塩、胡椒 米	795 kcal 中学 1 年 中学 2 年	20金		豚肉のしぐれ煮 キャベツの炒め物 りんご 花魁のすまし汁 栗ごはん	豚肉、生姜、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、厚揚げ、いんげん、醤油、砂糖、みりん、だし キャベツ、人参、玉ねぎ、ちくわ、醤油、砂糖、みりん、油 りんご 花魁、わかめ、ねぎ、醤油、だし 米、栗、塩	715 kcal 中学 1 年 中学 2 年
		すきやき風煮 グリルチキン 海藻サラダ キャベツのすまし汁 ふりかけごはん	牛肉、玉ねぎ、白菜、人参、しらたき、焼き豆腐、醤油、砂糖、みりん、酒、だし 鶏肉、塩、レモンジュースパウダー、醤油、バセリ、油 わかめ、コーン、人参、青じそドレッシング キャベツ、ねぎ、揚げ、醤油、塩、だし 米、かつおふりかけ	796 kcal 中学 2 年 中学 3 年			鶏肉のしょうゆ揚げ 茄子とひき肉のトマト煮 スパゲティサラダ 牛乳 コッペパン	鶏肉、醤油、生姜、砂糖、酒、味噌、塩、にんにく、でん粉、パン粉、小麦粉、卵、油 なす、玉ねぎ、合いミンチ、トマトダイス、ケチャップ、砂糖、塩、胡椒、コンソメ スパゲッティ、ハム、玉ねぎ、イタリアンドレッシング、塩、胡椒 牛乳 コッペパン、りんごジャム	890 kcal 中学 1 年 中学 2 年
10火		鶏肉のカレー煮 小松菜とウインナーの炒め物 レンコンサラダ 牛乳 揚げパン	鶏肉、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、なす、カレー粉、ケチャップ、コンソメ、砂糖、醤油 小松菜、ウインナー、人参、塩、胡椒、醤油、油 れんこん、コーン、枝豆、胡麻ドレッシング 牛乳 コッペパン、油、砂糖	732 kcal 中学 2 年 中学 3 年	24火		にごみ（長崎） キャベツの酢の物 みかん 味噌汁 ごはん	鶏肉、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、いんげん、しいたけ、大豆、醤油、砂糖、みりん、だし キャベツ、わかめ、きゅうり、酢、砂糖、塩 みかん もやし、揚げ、ねぎ、味噌、だし 米	710 kcal 中学 2 年 中学 3 年
		チキン南蛮 カボナータ（イタリア） ハニーマスタードサラダ 白菜のスープ ごはん	鶏肉、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、ベーキングパウダー、油、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、タルタルソース なす、玉ねぎ、ベーコン、トマトピューレ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、塩、胡椒、コンソメ キャベツ、人参、コーン、ハニーマスタード 白菜、ウインナー、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒 米	995 kcal 中学 1 年 中学 3 年			デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ごぼうサラダ 牛乳 黒糖食パン	ハンバーグ、きのこ、玉ねぎ、デミグラスソース、ケチャップ、砂糖、コンソメ、ウスターソース スパゲッティ、玉ねぎ、青ピーマン、ベーコン、油、塩、胡椒、ケチャップ ごぼう、人参、枝豆、胡麻ドレッシング 牛乳 黒糖食パン、チョコレートソース	956 kcal 中学 1 年 中学 3 年
13金		豚肉の野菜炒め 唐揚げ マカロニサラダ もやしと人参のスープ ごはん	豚肉、キャベツ、いんげん、人参、玉ねぎ、塩、胡椒、鶏ガラ、醤油 鶏肉、醤油、砂糖、塩、生姜、卵白、にんにく、小麦粉、でん粉、醤油、砂糖、みりん、胡椒、油 マカロニ、ツナ、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒 もやし、人参、ねぎ、塩、胡椒、コンソメ 米	918 kcal 中学 1 年 中学 2 年	26木		ビビンバ風 揚げぎょうざ キャンディチーズ わかめスープ	米、牛ひき肉、生姜、しいたけ、人参、もやし、小松菜、塩、砂糖、醤油、豆板醤、ごま油、胡椒、鶏ガラ 豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、醤油、生姜、オイスターソース、油 キャンディチーズ わかめ、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	726 kcal 中学 1 年 中学 3 年
		ボークカレーライス ハムサンドフライ りんごゼリー きのこのスープ	米、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、ゴールデンカレー、カレーフレーク、ケチャップ、コンソメ、油、ウスターソース、砂糖、醤油 じゃがいも、ハム、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、砂糖、卵、塩、グリーンピース、パン粉、小麦粉、塩、でん粉、油 りんごゼリー きのこ、ねぎ、わかめ、鶏ガラ、胡椒、塩	913 kcal 中学 1 年 中学 2 年					

※仕入れの都合により献立内容が変更となる場合がございます。

給食だより

令和8年11月

11月の季節メニュー・行事食

11月12日（木）世界料理『カポナータ（イタリア）』
イタリアのシチリア島およびナポリの伝統料理です。
イタリア全土で有名な料理であり、スペインのカタルーニャから渡来したと考えられています。
ナス・玉ねぎ・セロリ・トマトなどを入れて煮込む料理です。
イタリアでは、日ごろから食べる料理として親しまれているので、皆さんも食べてみてください。

11月20日（金）『栗ごはん』
栗は、初夏に花が咲き、秋に実ります。
ビタミン群・特にビタミンC、カリウム、食物繊維の含有量が高いのが特徴です。
コラーゲンの生成に深く関係しているといわれるビタミンCは、皮膚の再生の手助けを行います。夏の日焼け等からの回復といった効能が期待されます。

11月24日（火）郷土料理『にごみ（長崎県）』
『にごみ』は長崎県大村市の郷土料理。ニンジン、ゴボウ、大根、鶏肉などの具材を、醤油などの調味料で味付けした出汁で煮込みます。
『にごみ』という名前は『煮込み料理』が語源となっていて、
『筑前煮』と違う点は、具材に下ゆでした薄皮付きの落花生が入りますが、給食では落花生の代わりに大豆を使っています。

今年もあと2か月となりました。
これからさらに冷え込み、朝晩の気温差も激しくなってきます。
風邪ひかないよう、手洗いうがい等日常生活から予防していきましょう！



11月24日は、『和食』の日。

「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」とされています。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

「日本人の伝統的な食文化」とはどのようなものでしょうか。

特徴1. 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。
また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

特徴2. バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

特徴3. 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

特徴4. 年中行事との関わり

日本人の食文化は、民族の年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

