

給食だより

令和7年11月



11月の行事食・・・ 季節メニュー

11月21日（金）『のっぺい汁』

濃餅汁とも書き、野菜類に鶏肉を加え、でんぷんとろみをつけた汁のことです。島根県津和野地方の名物ですが、全国に分布しており、読み方も様々です。新潟の「のっぺ」の場合は新潟特産の鮭を加えたり、いくらを盛り付けたりする事もあります。肉を使っておらず冷めても脂が浮いてこないことから、冠婚葬祭などには必要不可欠ともいわれています。けんちん汁と似ていますが、のっぺい汁は元々は煮物だということに比べてけんちん汁は油で炒めた野菜を入れている汁物です。

11月25日（火）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27日（木）『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月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

11月24日は 「和食の日」です

「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」とはどういうものでしょうか。

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。

令和 7年 11月度 給食献立表

日付	曜日	献立	材料		日付	曜日	献立	材料	
1	土	鶏そぼろあんかけ丼	米、鶏ひき肉、生姜、油、玉ねぎ、人参、たけのこ、だし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉	732 kcal	15	土	鶏肉のしょうゆ揚げ	鶏肉、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、塩、油	897 kcal
		コロッケ	ばれいしょ、パン粉、小麦、塩、砂糖、牛肉、醤油、こしょう、油、トンカツソース				茄子とひき肉のトマト煮	茄子、玉ねぎ、合ミンチ、トマトダイス、ケチャップ、砂糖、塩、胡椒、コンソメ	
		キャンディチーズ	キャンディチーズ				スパゲティサラダ	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	牛乳	中学 1 年 中学 2 年			牛乳	牛乳	中学 1 年
							コッペパン	コッペパン、いちごジャム	中学 2 年
4	火	肉団子のトマトソース	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	1043 kcal	17	月	豚塩丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、酒、みりん、砂糖、塩だれ	969 kcal
		じゃがいものツナマヨ和え	じゃが芋、油、コーン、ツナ、マヨネーズ				さつまいもとれんこんの甘辛炒め	さつまいも、れんこん、片栗粉、醤油、みりん、砂糖、ごま	
		春雨サラダ	春雨、キャベツ、ハム、玉ねぎ酢ソース				ぶどうゼリー	豆腐、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし	
		牛乳	牛乳	中学 2 年 中学 3 年			豆腐の赤だし	豆腐、わかめ、ねぎ、赤味噌、だし	中学 2 年 中学 3 年
		ロールパン	ロールパン、チョコレートソース						
5	水	牛肉とキャベツオイスター炒め	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	871 kcal	18	火	デミグラスソースハンバーグ	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	911 kcal
		アスパラとコーンの香り揚げ	コーン、アスパラ、すり身、卵白、塩、砂糖、小麦粉、油				ナポリタン	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	
		昆布豆	大豆、砂糖、しょうゆ、昆布、塩				ハニーマスタードサラダ	キャベツ、ハム、コーン、ハニーマスタード	
		かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、わかめ、ねぎ、味噌、だし	中学 1 年			牛乳	牛乳	中学 2 年
		ごはん	米	中学 3 年			黒糖食パン	黒糖食パン、りんごジャム	中学 3 年
6	木	麻婆豆腐	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ねぎ、油、赤味噌、片栗粉、丸鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、砂糖	795 kcal	19	水	白身魚フライ	たら、パン粉、小麦粉、塩、油、タルタルソース	841 kcal
		春巻き	筍、人参、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、春雨、醤油、小麦粉、鶏肉、油				ブロッコリーのガーリックソテー	ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎ、油、にんにく、塩、胡椒、コンソメ	
		ちんげん菜のナムル	チンゲン菜、人参、醤油、丸鶏ガラ、砂糖	中学 1 年			ツナサラダ	キャベツ、ツナ、和風おろしドレッシング	中学 1 年
		中華スープ	コーン、ねぎ、キャベツ、鶏ガラ、塩、胡椒	中学 3 年			トマトのスープ	コーン、玉ねぎ、トマトダイス、コンソメ、塩、胡椒	中学 3 年
		ごはん	米				ごはん	米	
7	金	筑前煮	鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、しいたけ、醤油、砂糖、みりん、だし	839 kcal	20	木	鶏肉のカレー煮	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	711 kcal
		メンチカツ	豚肉、牛肉、小麦、玉ねぎ、パン粉、油、トンカツソース				スナップエンドウのマヨ炒め	スナップエンドウ、ベーコン、マヨネーズ、ごま油	
		和風サラダ	わかめ、ちくわ、コーン、青じそドレッシング	中学 1 年			黄桃	黄桃	中学 1 年
		味噌汁	もやし、揚げ、ねぎ、味噌、だし	中学 2 年			牛乳	牛乳	中学 3 年
		ごはん	米				揚げパン	コッペパン、油、砂糖	
8	土	豚肉の野菜塩だれ炒め	豚肉、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、人参、塩だれ、油	683 kcal	21	金	すきやき風煮	牛肉、玉ねぎ、白菜、人参、しらたき、豆腐、醤油、砂糖、みりん、酒、だし	737 kcal
		金平ごぼう	ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、ごま、油				グリルチキン	鶏肉、塩、レモンパウダー、醤油、パセリ、油	
		みかん	みかん	中学 1 年			海藻サラダ	わかめ、コーン、人参、胡麻ドレッシング	中学 1 年
		わかめの味噌汁	わかめ、揚げ、ねぎ、味噌、だし	中学 2 年			のっぺい汁	大根、人参、揚げ、ごぼう、醤油、塩、だし	中学 2 年
		ごはん	米				ふりかけごはん	米、かつおふりかけ	
10	月	回鍋肉	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	650 kcal	22	土	ポークカレーライス	米、じゃが芋、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	1062 kcal
		いんげんのガーリックソテー	さやいんげん、人参、ベーコン、塩、胡椒、にんにく				牛肉入りコロッケ	ばれいしょ、パン粉、小麦、塩、砂糖、牛肉、醤油、こしょう、油、トンカツソース	
		パイン	パイン	中学 2 年			りんごゼリー	りんごゼリー	中学 1 年
		もやしとコーンのスープ	もやし、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	中学 3 年			牛乳	牛乳	中学 2 年
		ごはん	米						
11	火	ビビンバ風	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	717 kcal	25	火	チキン南蛮	鶏肉、醤油、砂糖、生姜、にんにく、塩、卵白、小麦粉、油、砂糖、醤油、片栗粉、タルタルソース	1038 kcal
		揚げぎょうざ	豚肉、キャベツ、小麦粉、豚脂、玉ねぎ、砂糖、にんにく、にら、塩、醤油、生姜、油				カボナータ（イタリア）	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	
		キャンディチーズ	キャンディチーズ	中学 2 年			ブロッコリーのハニーマスタード	ブロッコリー、人参、ハニーマスタード	中学 2 年
		チンゲン菜のスープ	チンゲン菜、コーン、ねぎ、鶏ガラ、塩、胡椒	中学 3 年			白菜のスープ	白菜、ベーコン、ねぎ、コンソメ、塩、胡椒	中学 3 年
							ごはん	米	
13	木	アジフライ	あじ、小麦粉、塩、こしょう、油、トンカツソース	920 kcal	26	水	ビーフシチュー	牛肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、マッシュルーム、ビーフシチューの素、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	877 kcal
		ミニ焼きそば	中華麺、キャベツ、人参、豚肉、塩、胡椒、焼きそばソース、油				野菜コロッケ	馬鈴薯、パン粉、小麦粉、塩、人参、砂糖、胡椒、油、トンカツソース	
		金時豆	うずら豆、砂糖、塩	中学 1 年			オレンジゼリー	オレンジゼリー	中学 1 年
		じゃがいもの味噌汁	じゃが芋、ねぎ、揚げ、味噌、だし	中学 3 年			牛乳	牛乳	中学 3 年
		ごはん	米				食パン	食パン、みかんジャム	
14	金	豚肉の野菜炒め	豚肉、キャベツ、さやいんげん、人参、玉ねぎ、塩、胡椒、鶏ガラ、醤油	915 kcal	27	木	豚肉のしぐれ煮	豚肉、生姜、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、厚揚げ、さやいんげん、醤油、砂糖、みりん	625 kcal
		唐揚げ	鶏肉、小麦粉、醤油、卵、塩、にんにく、生姜、胡椒、油				竹輪の確辺揚げ	すり身、塩、砂糖、小麦粉、天ぷら粉、アオサ、油	
		マカロニサラダ	マカロニ、コーン、ツナ、マヨネーズ	中学 1 年			キャベツのおかか和え	キャベツ、かつお節、醤油、みりん、だし	中学 1 年
		きのこのスープ	きのこ、ねぎ、わかめ、鶏ガラ、胡椒、塩	中学 2 年			花麩のすまし汁	花麩、わかめ、ねぎ、醤油、だし	中学 3 年
		ごはん	米				栗ごはん	米、栗、塩	

※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。