



11月の予定献立表

令和8年10月29日発行

矢島学校給食センター

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
2日 852 kcal ・ ごはん ・ かいん揚げ ・ 元気サラダ ・ 白菜のみそ汁	3日 	4日 750 kcal ・ セルフドック ・ ケチャップウインナー ・ マカロニサラダ ・ ポトフ	5日 799 kcal ・ ごはん ・ たらのカレー揚げ ・ ひじきの炒め煮 ・ キャベツのみそ汁	6日 833 kcal ・ ハヤシライス ・ ミモザサラダ
9日 758 kcal ・ かみかみ丼 ・ 豆腐のみそ汁	10日 812 kcal ・ マーボー丼 ・ 春雨スープ	11日 826 kcal ・ オムライス ・ ツナサラダ ・ 野菜スープ	12日 825 kcal ・ ごはん ・ とり肉の ジンジャー焼き ・ 卵入り野菜炒め ・ 白菜のみそ汁	13日 762 kcal ・ カレーうどん ・ カリフラワーの マリネ
16日 815 kcal ・ ごはん ・ 北あかりコロッケ ・ ベーコンの野菜炒め ・ 大根のみそ汁	17日 729 kcal ・ ごはん ・ ほっけの塩焼き 大根きんぴら じゃがいものみそ汁	18日 857 kcal ・ 野菜ジュース ・ 丸パン ・ 肉団子(トマトソース) ・ ハムサラダ ・ パンフキンスープ	19日 747 kcal ・ ごはん ・ さばの塩焼き ・ 五目煮 ・ 花ふのすまし汁	20日 842 kcal ・ ごはん ・ とり肉の和風唐揚げ ・ 塩ナムル ・ 厚揚げのみそ汁
23日 勤労感謝の日 	24日 806 kcal ・ ごはん ・ いわしのみぞれ煮 ・ 切り干し大根煮 ・ もやしのみそ汁	25日 756 kcal ・ ごはん ・ 山ぞく焼き ・ 和風サラダ ・ きのこのみそ汁	26日 780 kcal ・ ごはん ・ さけのムニエル ・ 五色和え ・ けんちん汁	27日 873 kcal ・ フルーベリージョア ・ タンメン ・ ごまサラダ
30日 736 kcal ・ ゆかりごはん ・ とり肉のてりやき ・ おひたし ・ さつまいも汁	 11月24日は「いいにほんしょく」・・・和食の日 日本の食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから11年が経ちました。和食と言っても単に一汁三菜（いちじゅうさんさい）の組み合わせだけではありません。「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食慣習のことをいいます。			

学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。

中学生栄養量
830kcal

給食の紹介

11月8日(日)「いい歯の日」

語呂合わせで、11/8はいい歯の日とされています。給食では、よくかむことを意識できるように工夫した献立を作っています。

食べた後もしっかりと歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう



11月20日(金)

和風とり唐揚げは東京で栄養士をしている松丸奨先生が考案したメニューです。和風という隠し味には「かつおぶし」を使用しています。このかつおぶしにはイノシン酸という成分が豊富で食材の旨味を引き出してくれています。

11月25日(水)「長野郷土料理」

山賊焼きとは鶏肉に、ニンニク醤油につけ込んでかたくり粉をまぶして、油で豪快にあげた郷土料理です。名前の由来は山賊が物を取りあげることに、鶏肉を「揚げる」をかけた語源が由来とされています。

11月30日(月) 「ゆかりごはん」

ゆかりとは、赤色をしたしそのふりかけのことをいいます。赤じその鮮やかな紫色とご飯の白色が食欲をそそります。

