# 令和８年11月献立表

西東京市立明保中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 1群・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る | 5・6群<br>炭水化物・脂質<br>熱や力の元になる | 3群・4群<br>ビタミン<br>主に体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | **振替休業日** | | | | | |
| 4<br>木 | **午前授業のため　給食なし（1A･2Aのみ弁当持参）** | | | | | |
| 5<br>木 | ガーリックトースト | | 調製豆乳 | 胚芽食パン,ソフトタイプマーガリン | にんにく,パセリ | 717 kcal |
| | ミートボールスープ | | 豚肉,大豆,ひよこまめ | かたくり粉,じゃがいも | 玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,にんにく,トマト缶 | 26.9 g |
| | パリパリサラダ | | | 油,三温糖,ワンタンの皮,米ぬか油 | キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり | |
| | りんご | | | | りんご | |
| 6<br>金 | えのきご飯 | | 油揚げ,豚肉 | 精白米,もち米,三温糖,白ごま | 根しょうが,えのきたけ,にんじん | 705 kcal |
| | いわしの磯辺揚げ | | かたくちいわし,あおのり粉 | 薄力小麦粉,かたくり粉,米ぬか油 | 根しょうが | 28.3 g |
| | こんぶ白菜 | | 塩昆布 | ごま油 | はくさい,にんじん | |
| | さつま汁 | | 生揚げ,白味噌 | さつまいも | ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ | |
| 9<br>月 | ひよこ豆のカレーライス | | 豚肉,ひよこまめ,粉チーズ | 精白米,油,じゃがいも,薄力小麦粉,有塩バター | 根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん | 806 kcal |
| | ブロツナサラダ | | 茎わかめ,ツナフレーク | 油,三温糖,ごま油 | ブロッコリー,赤ピーマン,とうもろこし,しょうが,玉葱 | 26.9 g |
| | ももヨーグルト和え | | ヨーグルト | | 白桃缶,黄桃缶 | |
| 10<br>火 | 勝浦タンタンメン風<br>つけめん | | 豚肉,かつお節 | 蒸し中華（かん水）油つき,油,三温糖,ラー油 | にんにく,根しょうが,玉葱,干し椎茸,ねぎ,ほうれんそう | 812 kcal |
| | かつおの揚げ煮 | | かつお | かたくり粉,米ぬか油,三温糖,白ごま | 根しょうが | 40.7 g |
| | ひじきとコーンのサラダ | | 干ひじき | 油,三温糖 | にんじん,コーン,キャベツ,きゅうり | |
| 11<br>水 | えびピラフ | | えび,ベーコン | 精白米,有塩バター,油 | ホールコーンレト,にんじん,玉葱,青ピーマン | 784 kcal |
| | 和風ポトフ | | 鶏肉,ウィンナーソーセージ | じゃがいも | だいこん,キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな,しめじ | 28.9 g |
| | スイートポテト | | 調理用牛乳,生クリーム | さつまいも,有塩バター,三温糖 | | |
| 12<br>木 | 麻婆キャベツ丼 | | 豚肉,生揚げ,赤味噌 | 精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油 | にんにく,根しょうが,ねぎ,にんじん,キャベツ,干し椎茸,こまつな | 856 kcal |
| | 大豆と小魚の揚げ煮 | | 大豆,かえりじゃこ,高野豆腐 | 薄力小麦粉,米ぬか油,白ごま,水あめ(酵素糖化),三温糖 | | 37.8 g |
| | わかめスープ | | 鶏肉,生わかめ,木綿豆腐 | かたくり粉,ごま油 | にんじん,だいこん,ねぎ,えのきたけ | |
| 13<br>金 | かてめし | | 刻み昆布,高野豆腐,油揚げ | 精白米,油,三温糖 | ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん | 712 kcal |
| | ゼリーフライ | | おから | じゃがいも,薄力小麦粉,パン粉,米ぬか油 | にんじん,玉葱,ねぎ | 26.3 g |
| | むらくも汁 | | たまご,木綿豆腐,鶏肉 | かたくり粉 | だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう | |
| 16<br>月 | たくあんごはん | | | 精白米,ごま油,白ごま | きざみたくあん | 730 kcal |
| | ひじき入り卵焼き | | 鶏肉,大豆,干ひじき,たまご | 油,三温糖 | にんじん,玉葱,生しいたけ | 34.0 g |
| | おひたし | | | | はくさい,だいこん,にんじん,ゆず,ゆず果汁 | |
| | キムチ入り味噌汁 | | 生揚げ,白味噌,赤味噌 | | だいこん,キャベツ,にんじん,ねぎ,白菜キムチ漬け | |
| 17<br>火 | ストロベリージョア | | 乳酸菌飲料 | | いちご | 749 kcal |
| | ハムコーントースト | | ポークハム,チーズ | 食パン,マヨネーズ | 玉葱,ホールコーン | 29.6 g |
| | 満点サラダ | | 干ひじき,ちりめんじゃこ,大豆 | 油,三温糖,白ごま | キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん | |
| | ポテトクリームスープ | | 鶏肉,調理用牛乳,生クリーム | じゃがいも,油,有塩バター,薄力小麦粉 | にんじん,玉葱 | |
| 18<br>水 | 吹き寄せご飯 | | 豚肉,もみじちらしかまぼこ | 精白米,さつまいも,三温糖 | にんじん,ごぼう,れんこん,ひらたけ | 730 kcal |
| | 豆腐入りつくね焼き | | 鶏肉,押し豆腐,大豆,たまご | パン粉,三温糖,かたくり粉 | 玉葱,ねぎ,干し椎茸,根しょうが | 39.9 g |
| | 石狩鍋 | | 秋鮭,生わかめ,白味噌 | じゃがいも,糸こんにゃく,有塩バター | はくさい,だいこん,玉葱,ねぎ | |

裏面もあります

**★10.11.12日は期末考査ですが給食はあります。**

**給食当番はマスクを忘れずに!!**
**かばんに予備マスクを常備しましょう。**

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 1群・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る | 5・6群<br>炭水化物・脂質<br>熱や力の元になる | 3群・4群<br>ビタミン<br>主に体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19<br>木 | ミートソーススパゲティ | | 豚肉,大豆,粉チーズ | スパゲティ,オリーブ油,油,三温糖,有塩バター,薄力小麦粉 | 根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶 | 739 kcal |
| | レモンドレッシングサラダ | ○ | ツナフレーク | 油,三温糖 | キャベツ,きゅうり,だいこん,赤ピーマン,レモン | 30.9 g |
| | りんご | | | | りんご | |
| 20<br>金 | おかかごはん | | かつお節 | 精白米 | | 741 kcal |
| | 魚の花園焼き | | メルルーサ,チーズ | マヨネーズ | 赤ピーマン,青ピーマン | 36.4 g |
| | 浅漬け野菜 | ○ | | 白ごま | キャベツ,かぶ,かぶ葉,きゅうり,根しょうが | |
| | 里芋汁 | | 生揚げ | さといも,糸こんにゃく | ごぼう,にんじん,こまつな,はくさい | |
| 24<br>火 | きのこご飯 | | 鶏肉,油揚げ | 精白米 | にんじん,しめじ,えのきたけ | 709 kcal |
| | ししゃものごまから揚げ | ○ | 子持ちししゃも | 薄力小麦粉,かたくり粉,白ごま,米ぬか油 | 根しょうが | 33.4 g |
| | はすのきんぴら | | | 油,ごま油,三温糖 | にんじん,れんこん | |
| | 若玉汁 | | たまご,生わかめ,木綿豆腐,鶏肉 | かたくり粉 | だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな | |
| 25<br>水 | ご飯 | | | 精白米 | | 741 kcal |
| | のりの佃煮 | | 刻みのり | 三温糖 | | 31.8 g |
| | おでん | ○ | ーロがんも,うずら卵,焼き竹輪,つみれ,結びこんぶ,あられはんぺん,あげボール,腸詰あらびきウィンナー | 板こんにゃく,竹輪ふ | だいこん,にんじん | |
| | 野菜と茸のごま和え | | | 白すりごま,三温糖 | きゅうり,にんじん,キャベツ,えのきたけ,しめじ | |
| 26<br>木 | 五目うどん | | 鶏肉,板なし蒲鉾,油揚げ,生わかめ | 冷凍うどん | にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな,ねぎ | 706 kcal |
| | キャベツのしらす和え | ○ | しらす干し | ごま油 | キャベツ,にんじん,えのきたけ | 29.6 g |
| | ポテトコロッケ | | 豚肉,大豆 | じゃがいも,油,パン粉,薄力小麦粉,生パン粉,米ぬか油 | にんじん,玉葱,パセリ | |
| 27<br>金 | 小松菜チャーハン | | 豚肉 | 精白米,油,ごま油 | たけのこ,にんじん,こまつな | 733 kcal |
| | 白菜のスープ | ○ | 鶏肉 | | はくさい,にんじん,ねぎ | 25.4 g |
| | パイナップルケーキ | | たまご,クリームチーズ,調理用牛乳 | 薄力小麦粉,有塩バター,三温糖 | レモン,パイン缶 | |
| 30<br>月 | ご飯 | | | 精白米 | | 758 kcal |
| | ぶりのおろしがけ | | ぶり | 三温糖,かたくり粉 | 根しょうが,だいこん | 33.5 g |
| | キャベツのごま風味 | ○ | | 白ごま | キャベツ,にんじん | |
| | みそ汁 | | 生わかめ,生揚げ,赤味噌,白味噌 | じゃがいも | だいこん,ねぎ | |
| | 花みかん | | | | みかん | |

※　材料の都合により献立が変更する場合があります。
※　食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
※　調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

**給食当番はマスクを忘れずに‼**
**かばんに予備マスクを常備しましょう。**

## 11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



## 給食から学ぶ和食文化

**「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事**




**「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち**




**行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化**



## 正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人指し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。




### 今月の地場農産物



高田農園　しいたけ
田倉農園　小松菜　大根
白菜　かぶ　人参
キャベツ
和ファーム　大根　白菜
都築勲農園　キャベツ　里芋

