こ　ん　だ　て

2026年11月　　糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 月	ごはん			米		717 kcal
	かぼちゃコロッケ	○	鶏ひき肉,牛乳	油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,こむぎ粉,パン粉,油	にんじん,玉葱,かぼちゃ	23.6 g
	もやしのピリから炒め			油	もやし,にんじん,にら	21.3 g
	すまし汁		豆腐,かつお厚削り,こんぶ		えのきたけ,糸みつば,ねぎ	
4 水	ゆかりじゃこごはん		ちりめんじゃこ	米,むぎ		676 kcal
	肉豆腐	○	鶏肉,焼き豆腐	しらたき,焼きふ(車ふ),さとう	玉葱,生しいたけ,ねぎ,しゅんぎく	34.3 g
	ひっつみ		鶏肉	こむぎ粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,干し椎茸	15.4 g
5 木	広東麺		鶏肉,かまぼこ	中華麺(冷凍),ごま油,油,さとう,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,干し椎茸,たけのこ(水煮),もやし,チンゲンツァイ,ね	604 kcal
	ピロシキ風揚げ餃子	○	鶏ひき肉、チーズ	ぎょうざの皮,バター,はるさめ,油,かたくり粉	玉葱,干し椎茸	28.7 g
	果物（みかん）				みかん	20.3 g
6 金	照り焼きチキンサンド		鶏肉	コッペパン,かたくり粉,油,さとう	キャベツ,にんじん,ピーマン	586 kcal
	ポテトとコーンのスープ	○	鶏肉	油,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉葱,とうもろこし(冷凍),しょうが,こまつな	29.1 g
	ミルクココアくずもち		牛乳,きな粉	かたくり粉,さとう		22.8 g
9 月	焼きカレー		鶏肉,レンズまめ(乾),生クリーム,チーズ	米,むぎ,油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,トマト缶,かぼちゃ	701 kcal
	さつまチップサラダ	○		さつまいも,油,ごま,ごま油,さとう	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	31.4 g
	洋風たまごスープ		鶏肉,■たまご	じゃがいも,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,しめじ	26.1 g
10 火	わかめご飯		わかめごはんの素	米,むぎ		647 kcal
	鯖の生姜味噌焼き	○	さば,みそ	油,さとう	しょうが,ねぎ	33.0 g
	ごま酢あえ		焼き竹輪	ごま,さとう,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし	21.4 g
	さつま汁		豆腐,かつお厚削り,みそ	さつまいも,こんにゃく	にんじん,こねぎ	
11 水	クリームスープスパゲティ		鶏肉,えび,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,こむぎ粉,バター,油	にんにく,玉葱,にんじん,しめじ,マッシュルーム缶,しょうが	741 kcal
	水菜のサラダ	○	チーズ	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,きゅうり,みずかけな	30.2 g
	小松菜入り蒸しパン		■たまご,ヨーグルト(全脂無糖)	油,さとう,こむぎ粉,ミルクチョコレート	こまつな	28.9 g
12 木	ジョア		ドリンクヨーグルト			597 kcal
	吹き寄せごはん		鶏肉,油揚げ	米,さつまいも,油,さとう	にんじん,しめじ,干し椎茸,こまつな	26.1 g
	手作りさつま揚げ		すけとうだら(すり身),まいわし（すり身）,みそ	やまといも,さとう,かたくり粉,油	にんじん,ごぼう,玉葱,しょうが	15.1 g
	野菜のさっぱり炒め			油	キャベツ,にんじん,もやし,にら	
	なめこ汁		豆腐,かつお厚削り,みそ		なめこ,糸みつば,ねぎ	
13 金	釜焼きビビンバ		鶏ひき肉,■たまご,みそ	米,むぎ,ごま油,さとう,ごま,油	にんにく,しょうが,だいずもやし,こまつな,にんじん	604 kcal
	汁ビーフン	○	鶏肉	ビーフン	干し椎茸,にんじん,しょうが,チンゲンツァイ,レタス,ねぎ	26.7 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天,牛乳	さとう	あんず缶	19.7 g
16 月	ヨーグルトトースト		ヨーグルト(全脂無糖),■たまご	食パン,さとう,バター,グラニュー糖		726 kcal
	肉ボール入りトマトスープ	○	鶏ひき肉	油,じゃがいも,かたくり粉,パン粉(乾燥),さとう,マカロニ	にんにく,にんじん,玉葱,しょうが	29.4 g
	ツナコーンサラダ		ツナ缶	油,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,とうもろこし(冷凍)	27.0 g
17 火	麦ごはん			米,むぎ		793 kcal
	チキン南蛮 ﾀﾙﾀﾙ	○	鶏肉,■たまご	こむぎ粉,油,さとう,■マヨネーズ	玉葱,きゅうりピクルス,レモン汁	31.8 g
	からしあえ		かまぼこ,糸けずり		はくさい,こまつな,にんじん	38.5 g
	みそ汁		油揚げ,かつお厚削り,みそ,カットわかめ		かぶ,えのきたけ,かぶ(葉)	
18 水	メキシカンライス		鶏肉	米,むぎ,バター,油	玉葱,にんじん,青ピーマン	654 kcal
	さつまいものチーズ焼き	○	チーズ	油,さつまいも	玉葱	23.2 g
	ナッツ入りサラダ			油,さとう,アーモンド(乾)	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,とうもろこし(冷凍)	22.0 g
19 木	麦ごはん			米,むぎ		597 kcal
	さわらの西京焼き	○	さわら,みそ	さとう		31.3 g
	引き菜炒り		鶏ひき肉,凍り豆腐,油揚げ	さとう,油	だいこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸	19.5 g
	みそ汁		生揚げ,かつお厚削り,みそ		玉葱,こねぎ	
20 金	ハッシュドチキン		鶏肉,生クリーム	米,むぎ,油,じゃがいも,さとう,バター,こむぎ粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト缶	628 kcal
	大根サラダ	○	みそ	ごま油,さとう,ごま	だいこん,みずかけな,にんじん	21.8 g
	果物（柿）				かき	18.0 g

24 火	ジョア		ドリンクヨーグルト			591 kcal
	お赤飯 開校記念日献立		ささげ(乾)	米,もち米,ごま		27.0 g
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉,油	しょうが,にんにく	12.7 g
	ごましょう油あえ			ごま油,さとう,ごま	にんじん,こまつな,はくさい	
	すまし汁		豆腐,かつお厚削り,こんぶ		えのきたけ,糸みつば	
25 水	キムタクごはん		鶏ひき肉	米,むぎ,ごま油	しょうが,にんじん,はくさい(キムチ漬け),ねぎ,大根(たくあん干し大根漬)	556 kcal
	バンバンジーサラダ	○	ささ身	くずきり(乾),ごま,ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり	27.1 g
	中華風コーンスープ		鶏肉	かたくり粉	玉葱,チンゲンツァイ,とうもろこし缶詰(クリーム),とうもろこし(冷凍),しょうが	16.9 g
26 木	家常豆腐丼		鶏肉,みそ,生揚げ	米,むぎ,油,さとう,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,ピーマン	661 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタンの皮	にんじん,もやし,しょうが,こねぎ	25.4 g
	フルーツみつ豆		粉寒天,えんどう(乾)	さとう	もも缶,パインアップル缶	21.3 g
27 金	バターライスきのこソース		鶏肉,牛乳,生クリーム	米,むぎ,バター,油,こむぎ粉	玉葱,マッシュルーム缶,しめじ,えのきたけ,パセリ,しょうが	784 kcal
	卵のココット蒸し	○	鶏ひき肉,■たまご	油,さとう	玉葱,にんじん,パセリ	30.2 g
	キャンデイポテト			さつまいも,油,さとう,バター		30.9 g
30 月	あんかけチャーハン		鶏肉,えび,■たまご	米,むぎ,油,油,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんじん,ねぎ,グリンピース(ゆで)	611 kcal
	春巻き	○	鶏ひき肉	春巻きの皮,油,はるさめ,さとう,ごま油,かたくり粉,こむぎ粉,	しょうが,ねぎ,干し椎茸,たけのこ(ゆで)	23.9 g
	果物 (りんご)				りんご	19.6 g

✿献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。　★印は豚肉、豚加工品を、■印は卵、卵加工品を、♦印はなすを使用しています。

11月 食育だより

感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。



地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

買うことは応援



ある商品を買うことは、その商品やつくった企業を応援することになります。多くの人がよりよい商品を買い、問題のある商品を買わないことで、商品が改善されたり、企業の姿勢をかえたりすることにつながります。

開校記念日

11月24日は糀谷中学校が開校（Opening of school）した日で、開校記念日献立です。