

１１月　学校給食献立表

令和８年度　　中間市立中学校

日	曜	献立 主食	牛乳	副食	主な食品 1群（魚、肉、卵、豆・豆製品）	2群（牛乳、小魚、海藻）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜、果物）	5群（穀物、いも類、砂糖）	6群（油脂類）	エネルギー（kcal）
2	月	ご飯	牛乳	さばの塩焼き 野菜のおひたし かきたま汁	鯖　かつお節 卵　豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ　もやし えのき茸	米　砂糖 でん粉		729
4	水	ご飯	牛乳	鶏肉とレバーのバーベキューソースがらめ たくあん和え 豆乳入りみそ汁	鶏肉　鶏レバー 油揚げ　みそ 豆乳	牛乳	人参 ねぎ	りんご　生姜　にんにく レモン　たくあん　キャベツ きゅうり　ごぼう　しめじ　大根	米　でん粉 砂糖	油 ごま	826
5	木	キャロットパン	牛乳	きのこスパゲティ ごぼうとナッツのサラダ	ベーコン ハム	牛乳	人参	玉ねぎ　えのき茸　椎茸 しめじ　エリンギ　にんにく ごぼう　きゅうり	キャロットパン スパゲティ	オリーブオイル アーモンド　ピーナッツ ノンエッグマヨネーズ	800
6	金	秋の香りご飯	牛乳	きびなごのから揚げ けんちん汁 さつま芋スティック	鶏肉　豆腐 油揚げ	牛乳 きびなご	人参 ねぎ	椎茸　枝豆 ごぼう　大根	米　小麦粉 でん粉　こんにゃく さつま芋スティック	油 栗	711
		いい歯の日（１１月８日）									
9	月	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 切り干し大根の中華サラダ	牛肉　豚肉 豆腐　みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　にんにく　生姜 白ねぎ　切り干し大根 きゅうり　もやし	米　麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	781
10	火	食パン りんごジャム	牛乳	クラムチャウダー ビーンズサラダ みかん	ベーコン　あさり ツナ　赤いんげん豆 ひよこ豆　青えんどう豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ　キャベツ コーン　みかん	パン　りんごジャム じゃが芋 小麦粉　砂糖	油 マーガリン オリーブオイル	780
11	水	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 豚汁 手作りふりかけ	鶏肉　豚肉 豆腐　みそ	牛乳 白子干し 昆布	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ　えのき茸 しめじ　白菜　ごぼう 大根	米　でん粉 さつま芋 パン粉　こんにゃく	油 ごま	796
12	木	背割り コッペパン	牛乳	チリコンカン ミルファンティ 豆乳ヨーグルト	豚肉　卵 大豆　ベーコン 豆乳ヨーグルト	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ　にんにく	パン　小麦粉 砂糖　パン粉	油	816
13	金	ご飯	牛乳	かき揚げうどん きんぴらごぼう	鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 春菊　ねぎ いんげん	玉ねぎ　ごぼう 椎茸	米　小麦粉 うどん　砂糖 こんにゃく	油 ごま	848
16	月	ご飯	牛乳	秋野菜と高野豆腐の煮物 野菜のみそマヨネーズ和え あさりの佃煮	鶏肉　高野豆腐 竹輪　みそ あさり	牛乳	人参 いんげん	れんこん　椎茸 ごぼう　キャベツ きゅうり　生姜	米　里芋 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	747
17	火	横割り丸パン	牛乳	セルフフィッシュバーガー（ホキのフライ・ゆでキャベツ・一食ノンエッグタルタルソース） ポークビーンズ	ホキ　豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ　玉ねぎ	パン　砂糖 じゃが芋　でん粉 パン粉　小麦粉	油 ノンエッグタルタルソース	856
18	水	期末考査									
19	木	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツ合わせ	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ　にんにく　生姜 りんご　レーズン みかん　パイン　桃	米　麦 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	803
20	金	ご飯	牛乳	寄せ鍋風煮 ひじきの炒め煮 納豆	鶏肉　豚肉 貝柱　豆腐 油揚げ　納豆	牛乳 ひじき	人参 いんげん	白菜　えのき茸 白ねぎ	米　マロニー こんにゃく 砂糖	油	739
24	火	食パン チョコブラック＆ホワイト	牛乳	ごぼうとペンネのミートソース煮 大根サラダ りんご	豚肉　大豆 金時豆　ツナ	牛乳	人参 トマト パセリ	ごぼう　玉ねぎ にんにく　キャベツ 大根　りんご	パン チョコブラック＆ホワイト ペンネ　砂糖	油 オリーブオイル	801
25	水	麦ご飯	牛乳	木の葉丼 焼きししゃも 小松菜の炒め物	卵　かまぼこ 油揚げ　豚肉	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ　椎茸 もやし	米　麦 砂糖	油	768
26	木	黒糖コッペパン	牛乳	タイピーエン 大学芋	豚肉　いか えび　かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ　たけのこ 玉ねぎ　木くらげ にんにく　生姜　白ねぎ	黒糖パン　春雨 さつま芋　砂糖 水あめ	油 ごま油 黒ごま	779
27	金	ご飯	牛乳	さんまのみぞれ煮 野菜のごま和え みそ汁	さんま　油揚げ 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	もやし　玉ねぎ 大根	米　砂糖	ごま ねりごま	708
30	月	パエリア	牛乳	カラフルソテー ソパ・デ・アホ（にんにくのスープ） ぶどうゼリー	鶏肉　あさり えび　ベーコン 卵	牛乳	人参　パセリ パプリカ ピーマン	にんにく　玉ねぎ キャベツ	米　パン粉 じゃが芋 ゼリー	油 オリーブオイル	708
		世界のはてまで行って給食 ～スペイン～									

☆　天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



１１月は、スペイン



１１月の「世界のはてまで行って給食」は、「**スペイン**」です。お楽しみに♪

○パエリア

米と野菜・魚介類・肉などをスープで炊いた米料理です。スペインでは「パエジェーラ」という平たい鍋を使い、ごはんと具材を炊いて作られています。

○ソパ・デ・アホ（にんにくのスープ）

スペインの伝統的な料理で、にんにくをたっぷりと使ったスープです。スペイン語で「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくのことです。給食ではパン粉を使っていますが、スペインでは硬くなったパンを煮込み、やわらかくして食べられるように工夫した料理といわれています。

○ぶどうゼリー

スペインはぶどうの栽培面積が世界一位で、ぶどうを使ってワインがたくさん作られています。また、年越しに12粒のぶどうを食べると新しい1年間は幸運がもたらされるという習わしがあるそうです。