11月 献立表

＊アレルギー食品には記号を示しています。　　2026年　青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ご飯	○	厚揚げの肉みそかけ もやしの南蛮風 春雨スープ 果物(柿)	★牛乳, 生揚げ, 鶏肉, 鶏肉	米, 強化米, 三温糖, かたくり粉, ごま油, ひまわり油, 普通はるさめ	もやし, ほうれんそう, きゅうり, にんじん, はくさい, 玉葱, チンゲンツァイ, しいたけ, かき	818 kcal 32.1 g 26.3 g 1.9 g
4 水	スパゲティボンゴレ	○	鶏のハーブ焼き ツインポテトサラダ	★牛乳, 鶏肉, あさり, , 鶏肉, ロースハム	オリーブ油, ひまわりサラダ油, スパゲッティ, さつまいも, じゃがいも, ★マヨネーズ(卵黄型)	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, パセリ, きゅうり, にんじん, キャベツ	846 kcal 36.6 g 35.9 g 2.1 g
5 木	ご飯	○	鮭とチーズの春巻き キャベツの中華和え 中華風卵スープ	★牛乳, 鮭, ★チーズ, ★たまご, 豆腐, わかめ	米, 黒米, 強化米, ★春巻きの皮, ひまわり油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	しそ, キャベツ, にんじん, たけのこ, えのきたけ, ねぎ	770 kcal 36.0 g 24.5 g 2.3 g
6 金	米粉パン	○	白身魚のトマトソース ヨーグルトあえ オニオンスープ	★牛乳, ホキ, ★ヨーグルト, ベーコン,	★米粉パン, オリーブ油, 三温糖	玉葱, にんにく, パイン缶詰, 黄桃缶, 温州蜜柑缶詰(果肉), にんじん, パセリ, とうもろこし, ぶなしめじ	796 kcal 34.7 g 23.1 g 2.7 g
9 月	ご飯	○	いわしの蒲焼き ごぼうサラダ 豚汁	★牛乳, いわし, 豚肉, 豆腐, 米みそ	米, 強化米, かたくり粉, ひまわり油, 三温糖, ごま, ★マヨネーズ(卵黄型), ひまわり油, じゃがいも, つきこん	ごぼう, にんじん, きゅうり, だいこん, ねぎ	816 kcal 30.1 g 28.5 g 2.4 g
10 火	ソフトめんうどん風	○	大学芋 キャベツの昆布あえ きつねうどんの汁	★牛乳, 塩昆布, 豚肉, 油揚げ	★うどん風ソフト麺, さつまいも, 大豆油, 三温糖, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ	809 kcal 25.8 g 21.0 g 2.0 g
11 水	ビビンバ	○	ワカメスープ お米でタルト	★牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★たまご, 米みそ, わかめ, 豆腐, だし昆布	米, 強化米, ごま, ごま油, 三温糖, ★タルト	もやし, きゅうり, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	791 kcal 27.4 g 21.2 g 2.4 g
12 木	ご飯	○	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 切り干し大根のサラダ ふのみそ汁	★牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, 焼きのり, 米みそ	米, 強化米, かたくり粉, ひまわり油, 三温糖, ★マヨネーズ(卵黄型), 焼きふ	切干しだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん, 玉葱, こまつな	801 kcal 27.5 g 27.5 g 2.5 g
13 金	揚げパン（ココア）	○	鶏肉のさっぱり煮 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 白菜スープ	★牛乳, 鶏肉, 豚肉	★コッペパン, ひまわり油, グラニュー糖, 三温糖, ごま, ひまわりサラダ油	しょうが, にんにく, こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし, ぶなしめじ, しいたけ, はくさい, ねぎ	809 kcal 29.1 g 32.0 g 2.8 g
16 月	焼き鳥丼	○	たくあんもみ 田舎汁 果物(りんご)	★牛乳, 鶏肉, ★たまご, かつお, 油揚げ, 米みそ	米, 強化米, 中ざら糖, ごま, じゃがいも, 焼きふ	キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, なめこ, ねぎ, だいこん, りんご	798 kcal 31.2 g 22.6 g 2.3 g
17 火	ご飯	○	さばの竜田揚げ 五目きんぴら かきたま汁	★牛乳, さば, さつま揚げ, 蒸しかまぼこ（カット）, ★たまご, だし昆布	米, 強化米, かたくり粉, ひまわり油, つきこん, ひまわりサラダ油, 三温糖, ごま	にんじん, ごぼう, れんこん, しいたけ, 玉葱, たけのこ, しいたけ, チンゲンツァイ	798 kcal 30.1 g 23.3 g 2.4 g
18 水	吹き寄せご飯	○	凍り豆腐の含め煮 大根サラダ みそ汁（豆腐･えのき）	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 凍り豆腐, 蒸しかまぼこ（カット）, 豆腐, 米みそ	米, 強化米, 三温糖, ひまわりサラダ油, じゃがいも	ぶなしめじ, れんこん, にんじん, ごぼう, えだまめ, だいこん, キャベツ, きゅうり, ねぎ, こまつな, えのきたけ	780 kcal 31.5 g 17.7 g 2.4 g
19 木	ご飯	○	レバーのケチャップ和え れんこんとﾌﾞﾛｺﾘｰのサラ みそ汁（じゃが芋、小松菜）	★牛乳, 豚レバー, 鶏肉, 油揚げ, 米みそ	米, 強化米, かたくり粉, 米油, ひまわりサラダ油, ごま, 三温糖, じゃがいも	にんにく, れんこん, だいこん, にんじん, ブロッコリー, 玉葱, ねぎ, こまつな	800 kcal 28.2 g 21.7 g 2.2 g
20 金	コッペパン	○	手作りハンバーグ もやしのカレーサラダ 米粉のシチュー	★牛乳, 牛肉, 豚肉, ★たまご, 鶏肉, 調製豆乳	★コッペパン, ひまわりサラダ油, ★パン粉, 三温糖, ひまわり油, じゃがいも	玉葱, パセリ, もやし, にんじん, こまつな, とうもろこし, ぶなしめじ, ブロッコリー	802 kcal 36.0 g 31.0 g 2.6 g
24 火	ご飯	○	おいだれ焼き鳥 華風サラダ 大根そぼろ汁	★牛乳, 鶏肉, ロースハム, 鶏肉	米, 強化米, 三温糖, ★マカロニ･スパゲッティ, ごま油, つきこん, ひまわりサラダ油, かたくり粉	にんにく, りんごピューレー, キャベツ, きゅうり, にんじん, しいたけ, だいこん, こまつな	803 kcal 30.1 g 22.8 g 2.1 g
25 水	ご飯	○	おからカレーコロッケ 納豆あえ みそ汁（大根）	★牛乳, おから, 豚肉, 納豆, かつお, 凍り豆腐, 米みそ	米, 強化米, じゃがいも, ★マヨネーズ(卵黄型), ★花衣, ★パン粉, 米油	にんじん, 玉葱, もやし, ほうれんそう, だいこん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	829 kcal 27.5 g 27.9 g 2.5 g
26 木	ご飯 ババカレー	○	ごぼうチップ もみじ和え 果物(りんご)	★牛乳, 鶏肉	米, 強化米, かたくり粉, ひまわり油, ごま, 三温糖, じゃがいも, ひまわりサラダ油, ★小麦粉, ★無塩バター	ごぼう, キャベツ, こまつな, だいこん, にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, バナナ, りんごピューレ, えだまめ, りんご	841 kcal 23.9 g 24.2 g 2.4 g
27 金	コッペパン	○	スペインオムレツ フレンチサラダ グリーンポタージュ	★牛乳, ★たまご, ベーコン, ★クリーム(乳脂肪), 鶏肉, ★チーズ, 牛乳	★コッペパン, じゃがいも, 三温糖, ひまわりサラダ油, 米粉	にんじん, 玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり, セロリー, とうもろこし	805 kcal 32.6 g 32.8 g 2.6 g

11月23日は勤労感謝の日　感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

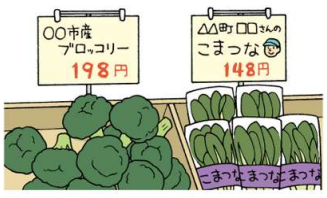
献立作成･調理する人



栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

©少年写真新聞社2026

地元の農作物を選ぼう



地元でつくられたものは、生産者の顔がわかり、どのようにしてつくっているのかも身近に見ることができます。地域でとれたものを、その地域で食べるという「地産地消」を心がけることは、輸入や遠方から食料を運んでくることによる、環境への負荷も少なく、SDGsの達成にもつながります。自分の住んでいる地域でつくられている農作物などを積極的に選ぶようにしていきましょう。

クイズ

日本では、食パンの外側の茶色い部分を、パンの耳といいますが、英語では何という？

① ひじ
② ひさ
③ かかと



こたえ　ブメリンだけは「heel of bread」(パンのかかと)と呼ぶ「bread crusts」とちがいます。

©少年写真新聞社2026

11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、2013(平成25)年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



©少年写真新聞社2026

和食文化を支える いろいろなだし



©少年写真新聞社2026