

こんだて

2025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
4 火	ゆかりじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, おぎ		676 kcal
	肉豆腐		鶏肉, 焼き豆腐	しらす, 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
	ひつつみ <small>いわて 岩手</small>		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 水	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, ほうさい, 干し椎茸, たけのこ(水煮), もやし, チンゲンツァイ, ねぎ	587 kcal
	ピロキ風揚げ餃子		鶏ひき肉, たまご	きょうざの皮, バター, 緑豆はるさめ, 油, かたくり粉	玉葱, 干し椎茸	27.6 g
	果物(みかん)				みかん	18.7 g
6 木	照り焼きチキンサンド	○	鶏肉, 牛乳	ミルクパン, かたくり粉, 油, さとう, マヨネーズ	キャベツ, にんじん, 青ピーマン	680 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, どうもろこし(冷凍), しょうが, こまつな	32.1 g
	ミルクココアくずもち		牛乳, きな粉(大豆)	かたくり粉, さとう		25.2 g
7 金	焼きカレー	○	鶏肉, レンズまめ(乾), 生クリーム, チーズ	米, おぎ, 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 月	カットわかめご飯	○	カットわかめごはんの素	米, おぎ		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		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 火	クリームスープバゲティ	○	鶏肉, えび, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, こむぎ粉, バター	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	721 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	31.0 g
	小松菜入り蒸しパン		たまご, ヨーグルト	油, さとう, こむぎ粉, ミルクチョコレート	こまつな	26.0 g
12 水	ジョア	乳飲料	ジョア			759 kcal
	麦ごはん		米, おぎ		29.6 g	
	子キン南蛮 タルタルソース		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(スイト型), レモン汁	32.1 g
	からしあえ		かまぼこ, 糸けずり		ほうさい, こまつな, にんじん	
13 木	釜焼きビビンバ	○	鶏ひき肉, たまご, みそ	米, おぎ, 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
14 金	ハッシュドチキン	○	鶏肉, 生クリーム	米, おぎ, 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	645 kcal
	大根サラダ		★ロースハム, みそ	ごま油, さとう, ごま	だいこん, みずかけな, にんじん	23.3 g
17 月	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	637 kcal
	手作りさつま揚げ		すけどうだら(すり身), まいわし(すり身), みそ, たまご	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	30.2 g
	野菜のさっぱり炒め		★ベーコン	油	キャベツ, にんじん, もやし, いら	24.2 g
	なめこ汁		豆腐, かつお厚削り, みそ		なめこ, 糸みつば, ねぎ	
18 火	あんかけチャーハン	○	★焼き豚, えび, たまご	米, おぎ, 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)	619 kcal
	春巻き		鶏ひき肉	春巻きの皮, 油, 緑豆はるさめ, 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	20.0 g
19 水	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		706 kcal
	肉ボール入りトマトスープ		鶏ひき肉, たまご	油, じゃがいも, 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	29.6 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, どうもろこし(冷凍)	25.3 g
20 木	麦ごはん	○		米, おぎ		605 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, みそ	さとう		31.6 g
	引き菜炒り <small>ふくしま 福島</small>		★豚ひき肉, 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	19.9 g
	みそ汁		生揚げ, かつお厚削り, みそ		玉葱, なす, こねぎ	
21 金	メキシカンライス	○	鶏肉	米, おぎ, バター, 油	玉葱, にんじん, 青ピーマン	674 kcal
	さつまいものチーズ焼き		★ベーコン, シュレッドチーズ	油, さつまいも	玉葱	23.8 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, どうもろこし(冷凍)	24.0 g

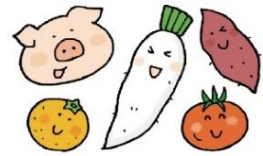
日	メニュー	乳飲料	食材	調味料	エネルギー	
25 火	ジョア 開校記念日献立		米, もち米, ごま		595 kcal	
	お赤飯		ささげ(乾)		27.4 g	
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉, 油	しょうが, にんにく	12.7 g
	ごま醤油あえ			ごま油, さとう, ごま	にんじん, こまつな, はくさい	
	お祝い汁		豆腐, なた, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, 糸みつば	
26 水	キムタクごはん		鶏ひき肉	米, おぎ, ごま油	しょうが, にんじん, はくさい(キムチ漬), ねぎ, 大根(たくあん干し大根漬)	582 kcal
	パンパンジーサラダ	○	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	29.3 g
	中華風コーンスープ		鶏肉, たまご	かたくり粉	玉葱, チンゲンツァイ, どうもろこし缶詰(クレーン), どうもろこし(冷凍), しょうが	18.7 g
27 木	家常豆腐丼		鶏肉, みそ, 生揚げ	米, おぎ, 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, 青ピーマン	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
28 金	ごはん		米		724 kcal	
	かぼちゃコロッケ	○	鶏ひき肉, 牛乳, たまご	油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, こむぎ粉, パン粉(乾燥)	にんじん, 玉葱, かぼちゃ	24.2 g
	もやしのピリから炒め			油	もやし, にんじん, いら	21.8 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	

☆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。★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。 ※ベジタリアン可

郷土料理 地域 郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

給食だより 11月

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



11月23日は 勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。



その言葉がうれしい



かいこうきねんびこんだて
開校記念日献立

11月24日は 菟谷中学校が開校
(Opening of school) した日です。

今年(ことし)は 24日が休日(にち)なので、25日が
開校記念日献立(かいこうきねんびこんだて)です。