令和８年度　１１月給食予定献立表

八代市立鏡中学校

今月の献立の目標

バランスよく食べよう

行事食

・24日（火）は「和食の日」です。
和食の基本である「だし」を
使った汁物などを味わってみましょう。

食育の日の献立

19日は食育の日
ふるさとくまさん（熊産）デーですが、
今月は11月18日（水）に実施します。

れんこんの春雨丼 牛乳
ざぜん豆 卵スープ

今月給食で使う旬の食材

ごぼう れんこん 大根 白菜
さつまいも ねぎ たけのこいも
ほうれんそう ブロッコリー みかん

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 主に体の組織をつくる	材料 主にエネルギーになる	材料 主に体の調子を整える	エネルギー / たんぱく質	ひとくちメモ
2	月	きのこカレー	○	あじごまフライ 海藻サラダ	牛乳 牛乳 豚レバーチップ　昆布 水煮大豆　あじごまフライ	米 油 さつま芋	たまねぎ 人参 エリンギ しめじ まいたけ キャベツ きゅうり コーン	796 27.4	きのこは世界で２万種類以上あり、日本でも５０００種類ぐらいあると言われています。しいたけ、まいたけ、えのきたけ、なめこ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ。それぞれ違う栄養が含まれていますので、いろんな種類のきのこを食べましょう。
4	水	セルフ親子丼	○	ブロッコリーのマヨネーズあえ 甘辛ごぼう揚げ	鶏肉 牛乳 卵	でんぷん　米 小麦粉 油 砂糖 ごま	人参 たまねぎ　ごぼう ねぎ 乾しいたけ キャベツ いんげん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　コーン	778 28.7	ブロッコリーは主につぼみを食べる野菜です。収穫をしないで、畑にそのままにしておくと、黄色い小さな花がさきます。茎もかたい部分を取り除くと、捨てずに食べられます。つぼみの部分と茎の部分は味も食感も違いますので食べ比べてみてください。
5	木	米粉入り人参パン	○	鮭の香草焼き コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 鮭　チキンハム ビーンズミックス 水煮大豆	米粉入り人参パン パン粉 マカロニ	大根 たまねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　人参　キャベツ コーン ほうれん草	772 36.2	香草焼きということで、今日はバジルとパセリを使用しています。香草（ハーブ）などを使うことで、肉や魚特有の臭み消し、そしてさわやかな香りを楽しめます。香草が苦手な人も食べやすいようにマヨネーズと混ぜて焼きました。
6	金	麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ピーナッツあえ いりこの佃煮	牛乳 牛肉 青のり 厚揚げ かえりいりこ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ピーナッツ ごま	たまねぎ 人参 乾しいたけ キャベツ ほうれん草　枝豆むき身	774 27.9	ほうれん草は冬が旬の野菜です。色の濃い野菜である「緑黄色野菜」の仲間です。ほうれん草にはビタミンA、B群ビタミンCがバランス良く含まれ、のどの粘膜を丈夫にして「かぜの菌」からのどを守ってくれます。
9	月	白ごはん	○	魚のかばやき ピリ辛こんにゃく 豚汁	牛乳 豚肉　厚揚げ ホキの天ぷら	米　油 じゃがいも　砂糖 こんにゃく	かぼちゃ 白菜 しょうが 人参 しめじ 小松菜　ねぎ	827 30.1	朝ごはんは、「食べる」だけではなく、「何を食べているか」も大切です。主食のごはんやパンなどに魚・肉・卵などのおかず（主菜）、野菜などのおかず（副菜）を加えることで、栄養価もアップし、午前中の授業も集中して取り組むことができます。バランスよく食べましょう。
10	火	**文化祭のためお弁当持参です。**							
11	水	シーチキンごはん たけのこいも使用！	○	卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 たけのこいも入り白玉汁	ツナ 油揚げ 牛乳 厚焼きたまご 鶏肉　わかめ	米 砂糖 ごま 白玉だんご たけのこいも	しょうが 人参 きゅうり 白菜 ねぎ 大根　枝豆むき身	702 29.7	今日は汁物に東陽町でとれた「たけのこいも」を使いました。どれが「たけのこいも」か分かりますか？見た目はたけのこのように細長く、そして味は里芋ににています。里芋よりもぬめりが少ないのが特徴です。今がおいしい「たけのこいも」を味わって食べましょう。
12	木	麦ごはん	○	大根と豚肉の味噌煮 昆布あえ みかん	牛乳 豚肉 水煮大豆 厚揚げ　昆布	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	大根 しょうが 人参 キャベツ　みかん いんげん ほうれん草　コーン	756 27.6	みかんがおいしい時期になりました。一般的なみかんは温州（うんしゅう）みかんといわれ、日本生まれの柑橘類です。河内や宇城が主な生産地で、熊本県は温州みかんの生産量が全国４位です。ビタミンCも豊富に含まれており、風邪予防にも効果的です。
13	金	チャーハン	○	しゅうまい ちゃんぽん	牛乳 豚肉 いか 竹輪 しゅうまい	チャンポン麺 油 ごま油 米	コーン たまねぎ キャベツ ねぎ 人参　小松菜 しょうが もやし 乾しいたけ	712 31.4	イカはたんぱく質をたくさん含む食品です。『タウリン』という成分をたくさん含み、これがおいしさのもとになっています。タウリンは，疲れを早くとってくれたり、いらないコレステロールを取り除いて血管の病気を予防してくれる働きがあります。
16	月	白ごはん	○	すきやき 揚げれんこんサラダ	牛乳 牛肉 豚肉　厚揚げ ツナ	米 油 砂糖 こんにゃく マロニー	人参 白菜 たまねぎ ねぎ れんこん ブロッコリー きゅうり	770 30.3	緑色の美しいブロッコリーは、アブラナ科で原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸です。旬は11月～3月で、栄養価が高く、特に新鮮な野菜が少なくなる冬には不足しがちな栄養素をおぎなってくれる貴重な野菜です。風邪予防にもこれからたくさん食べたい野菜の1つですね。
17	火	白ごはん	○	魚のもみじ焼き ひじきのいり煮 さつま汁	牛乳 ホキ切身 油揚げ 鶏肉　ひじき	米 油 砂糖 こんにゃく さつま芋	人参 ねぎ ごぼう しょうが 大根　枝豆むき身	765 29.0	漬物や煮物、薬味、みそ汁の具、切り干しなど、大根は和食に欠かせない食材です。日本は世界で最も大根の品種が多く、800種以上が存在します。九州では桜島大根や糸巻き大根が有名です。普段みなさんが食べている大根の品種は「青首大根」がほとんどです。
18	水	れんこんの春雨丼 ふるさとくまさんデー	○	ざぜん豆 卵スープ	鶏肉　昆布 牛乳 水煮大豆 卵	米 麦 砂糖 緑豆春雨 ごま油 でんぷん	れんこん 人参 たまねぎ しょうが えのきたけ いんげん ほうれん草	775 31.0	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。
19	木	カレーピラフ	○	馬肉コロッケ アーモンドサラダ かぼちゃのコンソメスープ	鶏肉 牛乳 コロッケ チーズ レンズ豆	米 バター 油 揚げ油 砂糖 アーモンド	たまねぎ ピーマン しめじ　いんげん キャベツ　かぼちゃ きゅうり コーン 人参	726 23.2	キャベツは胃にやさしい食べ物です。ギリシャ時代に薬のような使われ方をしていました。昔の人は、キャベツが胃にやさしい食べ物だと経験から知っていたのです。キャベツには胃を保護してくれる「キャベジン」と呼ばれる成分が多く含まれています。
20	金	麦ご飯	○	ホイコーロー ワンタンスープ いりこと大豆のかりんとう	牛乳 豚肉 肉団子 いり大豆 いりこ	米 麦 油 こんにゃく でんぷん ごま油 ワンタン 黒砂糖 ごま	しょうが キャベツ ピーマン もやし ねぎ 人参 たまねぎ 白菜 きくらげ	747 32.0	白菜は中国で生まれ日本へは明治になってから伝えられました。その後、中国から種をもらってきて試作が始まりやがて全国へ広まっていきました。白菜はこれから寒くなるにつれて甘味がのっておいしくなります。是非白菜の甘味を味わって食べて下さい。
24	火	麦ごはん 「和食の日」	○	さばのゆずみそ煮 おかか和え 山芋入りのっぺい汁	牛乳 さんまみぞれ煮 かまぼこ 糸かつお 厚揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも 油 やまいも	りょくとうもやし　ねぎ 大根　小松菜 人参 乾しいたけ	728 27.8	11月24日は「和食の日」です。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現しています。日本の伝統的な食文化について考え、「和食」の文化を大切にしていきましょう。
25	水	白ごはん	○	煮込みおでん 切り干し大根のｺﾏﾈｰｽﾞ和え ふりかけ	牛乳 鶏肉 竹輪 厚揚げ うずら卵　昆布	米 たけのこいも こんにゃく 油 ごま	大根 海苔香味 人参 キャベツ いんげん　切干し大根	723 26.9	切り干し大根は宮崎県でたくさん作られていますが、昔はどこの地域でも自分の家で作り、野菜の不足しがちな冬に備えてきました。健康を守るために、昔の人たちが毎日の生活の中から工夫して生み出した日本のすばらしい食品です。
26	木	ミルクパン	○	スパゲティナポリタン ツナ入りグリーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン ツナ	ミルクパン スパゲティ 油 砂糖 ぶどうゼリー	たまねぎ 人参　ブロッコリー ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり	834 29.8	食事をする前のあいさつ「いただきます」は、食料となってくれた米や野菜、魚、肉などすべての命に感謝する言葉です。「ごちそうさま」は、米や野菜を育てた人、加工した人、運んだ人など、食事に関わる全ての人に感謝する言葉です。感謝を込めてあいさつをしましょう。
27	金	こぎつねごはん	○	きびなごのフライ 白菜漬け すまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 きびなごフライ	米 しらたき 砂糖 油	しょうが 人参　小松菜　ごぶ漬け 乾しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ 枝豆むき身 白菜	703 32.8	だしは、食材からうまみ成分を取りだしたものです。日本では和食に欠かせないもので、昆布、煮干し、かつお節、干ししいたけなどの食材からだしをとります。だしをしっかりとると、うまみ成分があるため、薄味でもおいしく感じられ、塩分のとり過ぎを防ぐこともできます。
30	月	炒り大豆の菜めしごはん	○	魚の南蛮漬け 春雨スープ	炒り大豆 牛乳 ホキ切身粉付 うずら卵水煮	米 ごま 油 砂糖 油 緑豆春雨	たまねぎ ピーマン たけのこ 人参 きくらげ 小松菜	708 28.1	健康に暮らすことを「まめにくらす」というくらい、豆は昔から日本人の食卓に欠かせない食品でした。カルシウム、ビタミンB1、食物繊維などをたくさん含み、成長期には特に食べてほしい食品です。よくかんで食べましょう。

献立は場合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

いい にほんしょく 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。

身近な人たちに感謝の気持ちを伝えましょう！

給食はいろいろな人に支えられています

学校給食には、多くの人が関わっています。調理をする調理員、食べ物を育てたり収穫する生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。この他にもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。