令和8年度　**11月分学校給食予定献立表**　**中学校**　藤枝市立北部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き 体を作る食品（赤色）	体の調子を整える食品（緑色）	エネルギーのもとになる食品（黄色）	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
2 (月)	ご飯				こめ		778 26.9	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子のあんかけ	豚肉　鶏肉 小麦　大豆	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	パンこ　でんぷん　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　塩		
	華風あえ	ごま　小麦　大豆		ほうれんそう　にんじん　もやし	はるさめ　さとう ごま　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
	ワンタンスープ	豚肉　小麦 鶏肉　大豆	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　はねぎ　しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン　しょうゆ コンソメの素　酒　塩		
4 (水)	中華めん	小麦			めん		813 29.8	青島中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚骨ラーメンスープ	豚肉　鶏肉　大豆 小麦　ごま	ぶたにく　なると	チンゲンサイ　にんじん　キャベツ メンマ　ねぶかねぎ　しょうが　にんにく		豚骨ラーメンスープ しょうゆ　こしょう		
	揚げぎょうざ	豚肉　小麦　大豆	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが	こむぎこ　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　塩		
	ナムル	ごま　小麦　大豆		ほうれんそう　もやし　にんじん	ごま　ごまあぶら	しょうゆ		
5 (木)	ご飯				こめ		791 32.2	とりそぼろをご飯にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	鶏肉　卵 小麦　大豆	とりにく　たまご	グリンピース　しょうが	さとう　しょくぶつゆ	しょうゆ　酒　塩		
	もやしと小松菜のあえ物	ごま　小麦　大豆	のり	もやし　こまつな　にんじん	ごま　さとう	しょうゆ　酢　和風だし		
	豚汁	大豆　豚肉　さば	とうふ　ぶたにく　みそ	にんじん　こんにゃく　はねぎ	さといも	かつおの素		
6 (金)	ご飯				こめ		761 31.2	ししゃもにはカルシウムがたくさん含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼きししゃも	ししゃも			しょくぶつゆ			
	小松菜のアーモンドあえ	小麦　大豆 アーモンド		こまつな　キャベツ	アーモンド　さとう	しょうゆ		
	肉じゃが	豚肉　大豆　小麦	ぶたにく　なまあげ	たまねぎ　こんにゃく　にんじん グリンピース	じゃがいも　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　和風だし		
	チーズ	乳	チーズ					
9 (月)	ご飯				こめ		771 32.5	レバーには鉄分が豊富に含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉とレバーのチリソースあえ	鶏肉　大豆　小麦 りんご　豚肉	とりにく　とりレバー	たまねぎ　しょうが　にんにく	しょくぶつゆ　でんぷん さとう	ケチャップ　チリソース スープストック		
	きゅうりと大根のひたひた	ごま　小麦　大豆	かつおぶし	だいこん　きゅうり	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
	にらたまスープ	大豆　卵　豚肉 小麦　鶏肉　ごま	とうふ　たまご　ベーコン	たまねぎ　もやし　にら	でんぷん	しょうゆ　中華スープ 塩　こしょう		
10 (火)	ご飯				こめ		825 28.4	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	豚肉　乳　りんご 小麦　大豆　鶏肉	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　セロリー グリンピース　にんにく	じゃがいも　しょくぶつゆ	カレールウ　ソース　ケチャップ チキンブイヨン　チャツネ コンソメの素　こしょう		
	フィッシュナゲット	小麦　大豆　豚肉	あじ　たい　たら グチ　ハタ	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　さとう しょくぶつゆ	塩　しょうゆ　ポークエキス		
	ゆで野菜 （青じそドレッシング）			キャベツ　きゅうり　とうもろこし		あおじそドレッシング		
11 (水)	りんごパン	小麦　乳　りんご		りんご	パン		829 30.9	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ デミグラスソース	鶏肉　豚肉　大豆 小麦　牛肉	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	さとう　しょくぶつゆ	塩　しょうゆ　ソース デミグラスソース　ワイン トマトピューレ		
	野菜サラダ （和風ドレッシング）			キャベツ　きゅうり　にんじん	わふうドレッシング			
	コーンポタージュ	乳　小麦　大豆 鶏肉　豚肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ　とうもろこし　にんじん パセリ	なまクリーム　しょくぶつゆ	ベシャメルソース　塩 こしょう　チキンブイヨン スープストック		
12 (木)	ご飯				こめ		817 33.3	収穫祭にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	竹輪のもみじ揚げ	小麦	ちくわ	にんじん　パセリ	こむぎこ　でんぷん しょくぶつゆ			
	秋野菜の煮物	鶏肉　小麦　大豆	とりにく	ごぼう　にんじん　こんにゃく さやいんげん　ほししいたけ	さといも　くり　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　酒　和風だし		
	大根のみそ汁	大豆　さば	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　はねぎ		かつおの素		
13 (金)	うどん	小麦			めん		764 37.9	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	うどんつゆ	豚肉　大豆 小麦　さば	ぶたにく　かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ　みりん　和風だし かつおの素　塩		
	煮たまご	卵　小麦　大豆	たまご		さとう	しょうゆ　塩　酢		
	小松菜としめじのレモン酢	小麦　大豆		こまつな　しめじ　レモン果汁		しょうゆ　みりん　和風だし　酒		
	米粉メープルマフィン	大豆	とうにゅう		さとう　しょくぶつゆ こめこ　メープルシロップ			
16 (月)	ご飯				こめ		757 32.0	根菜つくねにはごぼうが入っています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	根菜つくね	鶏肉　大豆 小麦　ごま	とりにく	たまねぎ　ごぼう　しょうが	さとう　パンこ でんぷん　しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　塩		
	藤枝あえ			キャベツ　きゅうり　にんじん　しそ		塩		
	関東煮	豚肉　小麦　大豆	ぶたにく　さつまあげ こんぶ	だいこん　こんにゃく　にんじん	じゃがいも　さとう	しょうゆ　酒　和風だし		
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ		さとう	塩		
17 (火)	マーガリンパン	小麦　乳			パン　マーガリン		801 32.5	秋が旬のきのこがたくさん入ったスパゲッティです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のスパイシー揚げ	大豆	モウカザメ	にんにく	さとう　でんぷん しょくぶつゆ	塩　パプリカ　こしょう		
	きのこのスパゲッティ	小麦　豚肉　鶏肉	ベーコン	たまねぎ　しめじ　エリンギ マッシュルーム	スパゲッティ　しょくぶつゆ	コンソメの素　塩　こしょう		
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉　豚肉　大豆 小麦　ごま	にくだんご	はくさい　チンゲンサイ　にんじん		チキンブイヨン　しょうゆ　酒 中華スープ　塩　こしょう		

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび　かに　くるみ　小麦　そば　卵　乳　落花生　アーモンド　あわび　いか　いくら　オレンジ　カシューナッツ　キウイフルーツ　牛肉
ごま　さけ　さば　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マカダミアナッツ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

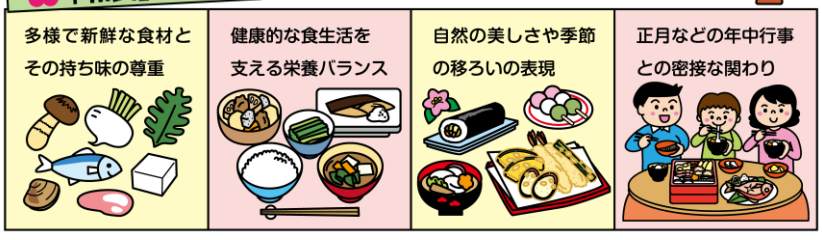
令和8年度　**11月分学校給食予定献立表**　中学校　藤枝市立北部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き 体を作る食品（赤色）	体の調子を整える食品（緑色）	エネルギーのもとになる食品（黄色）	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
18 (水)	ご飯				こめ		749 29.3	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	卵　小麦　大豆	たまご		さとう　しょくぶつゆ でんぷん	酢　みりん　かつおだし しょうゆ		
	わかめの酢の物	小麦　大豆	わかめ	きゅうり　とうもろこし	さとう	酢　しょうゆ　塩		
	すき焼き	大豆　豚肉　小麦	やきどうふ　ぶたにく	はくさい　こんにゃく　ねぶかねぎ にんじん　えのきたけ	さとう　しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　酒		
19 (木)	ご飯				こめ		788 30.9	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうが炒め	豚肉　小麦　大豆	ぶたにく	たまねぎ　チンゲンサイ　パプリカ しょうが　にんにく	さとう　しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ　酒		
	マカロニサラダ （マヨネーズドレッシング）	小麦 ドレ（大豆）		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング			
	春雨スープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン	にんじん ほうれんそう もやし ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ　コンソメの素 酒　塩　こしょう		
	みかん			みかん				
20 (金)	ロールパン	小麦　乳			パン		821 32.8	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	野菜コロッケ	小麦　大豆		にんじん　かぼちゃ　たまねぎ えだまめ	じゃがいも　こむぎこ　パンこ しょくぶつゆ　でんぷん　さとう	塩		
	キャベツサラダ	小麦　大豆		キャベツ　こまつな　とうもろこし	さとう　しょくぶつゆ	しょうゆ　酢		
	チリコンカーン	豚肉　大豆　乳 小麦　牛肉	ぶたにく　だいず　チーズ	たまねぎ　にんじん　パセリ　にんにく	しょくぶつゆ	ケチャップ　ソース　ハヤシルウ デミグラスソース　塩　こしょう パプリカパウダー　チリパウダー　ワイン		
24 (火)	ご飯				こめ		807 34.2	“だしで味わう和食の日”にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ漬け	さば	さば		こめこうじ　しょくぶつゆ	みりん　塩		
	大豆の磯煮	大豆　鶏肉　小麦	だいず　とりにく　ひじき	にんじん　こんにゃく　さやいんげん	さとう	しょうゆ　みりん　和風だし		
	三つ葉のすまし汁	大豆　小麦　さば	とうふ　かまぼこ	だいこん　にんじん　みつば ほししいたけ		しょうゆ　かつおの素　塩		
25 (水)	背割りパン	小麦　乳			パン		779 32.1	旬のさつまいもを使ったシチューです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう　しょくぶつゆ	ケチャップ　ソース　ワイン		
	野菜ソテー	鶏肉　豚肉		キャベツ　チンゲンサイ　にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	コンソメの素　塩　こしょう		
	さつまいものシチュー	乳　鶏肉 小麦　大豆	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース	さつまいも　しょくぶつゆ	ベシャメルソース　塩 チキンブイヨン　こしょう		
26 (木)	ご飯				こめ		793 30.6	藤枝市の親善友好都市「石川県白山市」にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いかメンチカツ	いか　小麦　大豆	いか	キャベツ　にんじん　しょうが にんにく	パンこ　こむぎこ　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　塩		
	剣崎ピリ辛あえ	ごま　小麦　大豆		キャベツ　きゅうり	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢 一味とうがらし		
	治部煮	鶏肉　小麦 大豆　さば	とりにく　かまぼこ	たけのこ　だいこん　にんじん ほうれんそう　ほししいたけ	なまふ　さとう　でんぷん	かつおの素　しょうゆ みりん　酒		
27 (金)	ご飯				こめ		753 28.2	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	パオズ	小麦　大豆 豚肉　鶏肉	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　しょうが	こむぎこ　でんぷん　パンこ さとう	しょうゆ　塩　こしょう		
	即席漬け	小麦　大豆	塩こんぶ	キャベツ　きゅうり				
	白菜の旨煮	大豆　豚肉 小麦　鶏肉　ごま	なまあげ　ぶたにく	はくさい　チンゲンサイ　にんじん たけのこ　はねぎ　しょうが	はるさめ　さとう でんぷん　ごまあぶら	しょうゆ　オイスターソース スープストック　酒　塩　こしょう		
30 (月)	ご飯				こめ		769 28.8	稲葉小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのかば焼き	小麦　大豆	いわし		でんぷん　しょくぶつゆ さとう	しょうゆ　みりん　酒		
	ごぼうサラダ （ごまドレッシング）	小麦 大豆 ごま ドレ（大豆 ごま）		ごぼう　きゅうり　にんじん	ごま　さとう ごまドレッシング	酒　みりん　しょうゆ		
	実だくさん汁	鶏肉　大豆　さば	とうふ　とりにく　みそ	こまつな　こんにゃく　にんじん しめじ	さといも	かつおの素		

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？
ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の４つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



今月は、11月24日の「和食の日」にちなんで「だし」を味わう「三つ葉のすまし汁」が出ます。

昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。
「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。