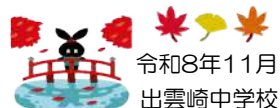


2026年 11月 献立予定表



令和8年11月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	2 日 芸術の秋を楽しもう!	3 日	4 日	5 日	6 日 いい歯の日献立
エネルギー	834 kcal		830 kcal	781 kcal	744 kcal
食塩相当量	2.5 g		2.4 g	2.4 g	2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご焼き		牛乳 豚レバー 鶏肉 かつおぶし 車麩 豆腐 鶏卵	牛乳 かます 納豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ 大豆 豚肉 のりもすく
さいろの食品	ごはん 発芽玄米 バター ジャがいも		ごはん さつまいも 油 砂糖 ごま	ごはん 砂糖 ごま さといも	ごはん 油 砂糖 ごまアーモンド ジャがいも
みどりの食品	玉ねぎ 人参 ヒーマン 白菜 マッシュルーム ほうれんそう なし		かぼちゃ れんこん だいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	人参 小松菜 ねぎ しめじ	たまねぎ ごぼう なら ほうれんそう キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
エネルギー	756 kcal	754 kcal	776 kcal	746 kcal	809 kcal
食塩相当量	2.6 g	2.5 g	3.8 g	1.9 g	1.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 かつお 里わかめ さつまあげ 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 チーズ 里わかめ 豚肉 なた	牛乳 豚肉 ハム なた わかめ	牛乳 鮭 ひじき ハム 豚肉	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト
さいろの食品	ごはん 油 砂糖 ジャがいも さつまいも	ごはん 砂糖 油 ワンタン ジャがいも	めん 油 ごま	ごはん 砂糖 油 ジャがいも	ごはん 発芽玄米 ジャがいも 油 さつまいも 砂糖
みどりの食品	人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ 小松菜	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 もやし ねぎ だけのこ	キャベツ なら きくらげ 人参 もやし きゅうり ねぎ ほうれんそう だけのこ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ さやいんげん りんご	玉ねぎ 人参 マッシュルーム れんこん ごぼう もも みかん バイロ りんご
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
エネルギー	877 kcal	761 kcal	758 kcal	731 kcal	800 kcal
食塩相当量	2.3 g	2.8 g	2.8 g	2.4 g	2.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 さば ツナ 大豆 あさり	牛乳 大豆 豚レバー 豚肉 ツナ ベーコン チーズ	ショア ちりめんじゃこ オムレツ 海菜 ツナ 豚肉	牛乳 ささぎ 油揚げ たら ツナのり 豚肉 豆腐	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐
さいろの食品	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ ごま	パン 油 砂糖 ジャがいも	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 マカロニ バター さといも	ごはん もち米 砂糖 マヨネーズ ジャがいも	ごはん 里芋 油 砂糖 ジャがいも
みどりの食品	コーン キャベツ ブロッコリー 人参 えのきたけ 大根 ねぎ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ れんこん きゅうり キャベツ コーン	コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ れんこん ブロッコリー	人参 玉ねぎ コーン ごぼう 大根 ねぎ 白菜 小松菜	玉ねぎ なら 人参 小松菜 キャベツ もやし かきのもと コーン えのきたけ しいたけ みかん
	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
エネルギー	853 kcal	853 kcal	867 kcal	705 kcal	887 kcal
食塩相当量	2.5 g	2.5 g	2.7 g	2.4 g	2.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品		牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐 ひじき 鶏卵 しらす のり	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 ちくわ ツナ わかめ 青のり	牛乳 めばる ベーコン チーズ 厚揚げ	牛乳 ベーコン 鶏卵 豆腐 チーズ ワインナー
さいろの食品		ごはん 砂糖 さつまいも 油 ごま さといも	めん 油 砂糖	ごはん ジャがいも バター	ごはん 発芽玄米 バター 油 ジャがいも 白いんげん豆
みどりの食品		れんこん パプリカ 枝豆 玉ねぎ 梅 小松菜 キャベツ 人参 大根 白菜 こぼろ ねぎ	人参 小松菜 しめじ まいたけ えのきたけ だけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン	玉ねぎ バセリ 人参 大根 ねぎ えのきたけ 小松菜	ほうれんそう 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ エリンギ ブロッコリー 人参 バセリ
	30 日	11月19日(木)～25日(水)は キラッと新潟米☆地場もん献立			
エネルギー	839 kcal				
食塩相当量	2.9 g				
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ちくわ がんもどき 油揚げ ハム 昆布				
さいろの食品	ごはん さつまいも 油 砂糖 ごま さといも				
みどりの食品	キャベツ もやし 小松菜 人参 大根				

11月19日(木)～25日(水)は キラッと新潟米☆地場もん献立

県内一斉に米及び地場産物を使用した献立を多く取り入れています。
新潟県、出雲崎町のおいしい旬の食材や郷土料理、特産品を味わいましょう。
そして、新潟県、出雲崎町の良さを給食を通じて感じてください。
出雲崎小5年生が育てたお米「桜舞」、出中1年生が育てた「さつまいも」も登場しますので、お楽しみに♪

今月の出雲崎産





毎月19日は
「食育の日」

令和8年11月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

日本の食事のよさについて知ろう。



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でその価値が認められました。今月は、給食を通じて、和食献立を味わい、日本の食文化について考える機会にしましょう。

ここが和食のいいところ

<p>ポイント その1</p> <p>素材の味わいを 生かした料理</p>	<p>ポイント その2</p> <p>一汁三菜を基本とした 栄養バランスのよさ</p>
<p>ポイント その3</p> <p>自然や四季の移ろい を表現</p>	<p>ポイント その4</p> <p>年中行事との 密接なかわり</p>

【和食クイズ答え】①問題→D、②問題→D

みんなで挑戦！ ～和食クイズ～

<p>もんだい 問題①</p>	<p>和食の基本調味料「さ・し・す・ せ・そ」の「そ」とはどれ？</p>
<p>A ソース B そばつゆ C しょうゆ D みそ</p>	
<p>もんだい 問題②</p>	<p>「だし」について正しいものは どれ？</p>
<p>A カロリーが高いので摂り過ぎると太る。 B 塩分が多く含まれ健康によくない。 C だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。 D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康によい。</p>	

キラッと新潟米☆地場もん献立週間

11月24日は
「和食の日」



11月19日から25日を「キラッと新潟 米☆地場もん献立週間」としました。出雲崎の郷土料理や特産物を取り入れたり、新潟県内のおいしい食材などを使ったりした献立を取り入れました。新潟県のよさ、出雲崎のよさを給食を通じて感じてください。

