11月 給食だより



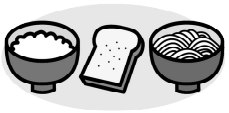
中学校

秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。毎日三食朝昼夕の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に乗り越えましょう。

成長期だからこそできる 健康な体をつくるためのポイント

～主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事を心がける～

主食（主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品）
……ごはん・パン・めん類など



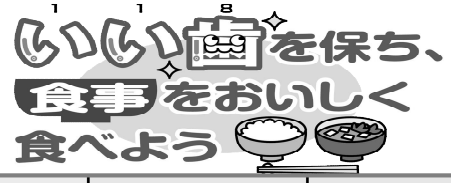
主菜（主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品）
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜（主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず







11月8日は「いい歯の日」です。
虫歯や歯周病などの病気にならないよう、健康な“いい歯”を保ちましょう。





～11月は『残食調査月間』です～

私たちは、食べ物としてたくさんの動物や植物の命をいただいています。生き物たちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌いせずに残さず食べましょう！

給食メニュー紹介　今月のメニューは、「さつまいものシチュー」です。



【材料（４人分）】

鶏こま肉	120ｇ
さつまいも	280ｇ
たまねぎ	240ｇ
にんじん	120ｇ
グリンピース	12ｇ
サラダ油	10ｇ
シチューの素	25ｇ
牛乳	150cc
水	500cc
生クリーム	20cc
塩・こしょう	少々

【作り方】

① さつまいもは、小さい角切りにし、水にさらしてあくを抜く。
② たまねぎはざく切り、にんじんはいちょう切りにする
③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を入れて煮る。
④ ③にさつまいもを入れて、柔らかくなるまで煮る。
⑤ 牛乳、調味料を入れて、味をととのえたら、生クリーム、グリンピースを入れて出来上がり。

◆その他の給食レシピも
こちらからぜひご覧ください→

令和８年度
中　学　校



１１月献立予定表



鹿沼市学校給食
共同調理場

日	曜日	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
2	月	ご飯		納豆 すき焼き風煮 キャベツとブロッコリーのおかかごま和え	豚肉　生揚げ 納豆 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	白菜　ねぎ　えのき こんにゃく　しいたけ キャベツ　コーン	ご飯 砂糖	ごま	納豆	829ｋcal 33.4ｇ 23.6ｇ	
3	火	文化の日											
4	水	ご飯		イカメンチ　ソース 小松菜のおひたし 肉すい	いか 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ　しょうが もやし　ごぼう 白菜　ねぎ	ご飯　砂糖 パン粉 小麦粉	ごま 油		836ｋcal 28.8ｇ 23.2ｇ	
5	木	食パン チョコブラック＆ホワイト		洋風おでん ツナごぼうサラダ スイートポテト	エソ　タラ さつま揚げ ウインナー　ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根　こんにゃく コーン　ごぼう きゅうり　キャベツ	パン　でん粉 スイートポテト チョコブラック＆ホワイト	ドレッシング	スイートポテト	755ｋcal 27.5ｇ 32.1ｇ	
6	金	ご飯		イワシ梅煮 五目煮 根菜のごま汁	いわし　大豆 さつま揚げ 豆腐　みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく　ねぎ ごぼう　大根 梅	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま		793ｋcal 29.0ｇ 22.2ｇ	
9	月	ご飯		カミカミ献立 アジフライ　ソース 切干大根の煮つけ 鶏ごぼう汁　果汁グミ	アジ 油揚げ さつま揚げ 鶏肉　豆腐　みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ねぎ　ごぼう 白菜 こんにゃく	ご飯　砂糖 パン粉 小麦粉 里芋　グミ	油		836ｋcal 30.5ｇ 21.0ｇ	
10	火	メープル トースト		チリコンカン ブロッコリーサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉　ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン	パン　じゃがいも 砂糖　パンナコッタ	油 ルウ ドレッシング	パンナコッタ	793ｋcal 28.2ｇ 28.5ｇ	
11	水	セルフ中華丼 （ご飯）		中華丼の具 ポークしゅうまい② チーズ	豚肉 いか なると	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	白菜　たけのこ たまねぎ　しいたけ しょうが	ご飯　砂糖 でん粉　パン粉 小麦粉	油		848ｋcal 36.9ｇ 22.8ｇ	
12	木	バーガーパン （スライス）		ハンバーグケチャップソースがけ ポテトミックスサラダ シエニケイット（きのこのクリームスープ）	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　コーン　しめじ キャベツ　きゅうり マッシュルーム	パン　砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング ルウ		925ｋcal 33.1ｇ 38.6ｇ	
13	金	大麦ご飯		ポークカレー ハムと大根のマリネ マンゴーアセロラゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ　にんにく グリーンピース しょうが　大根　きゅうり	大麦　ご飯 じゃがいも 砂糖　ゼリー	油 ルウ	ゼリー	858ｋcal 24.4ｇ 25.5ｇ	
16	月	ご飯		県産鶏肉のにらソースかけ 切干大根の和え物 いなか汁	鶏肉　ハム 油揚げ みそ	牛乳	にら　小松菜 にんじん ほうれん草	しょうが　にんにく 大根　ねぎ ごぼう　こんにゃく　しめじ	ご飯　砂糖 でん粉 里芋	ごま油 ごま ドレッシング		853ｋcal 34.3ｇ 27.8ｇ	
17	火	県産小麦 コッペパン チョコ大豆 クリーム		ポークビーンズ パリパリサラダ 小袋ドレッシング　小魚	豚肉 大豆	牛乳 カタクチイワシ	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ グリーンピース きゅうり　もやし	パン　じゃがいも 砂糖　かた焼きそば チョコ大豆クリーム	油 ルウ ドレッシング		806ｋcal 33.3ｇ 32.6ｇ	
18	水	ご飯		お魚ランチ サバみそ煮 おひたし 里芋と大根のそぼろ煮	サバ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜　大根 こんにゃく たまねぎ 枝豆	ご飯 里芋 砂糖 でん粉	ごま		877ｋcal 31.3ｇ 26.6ｇ	
19	木	県産小麦牛乳 パン		さつきランチ かんぴょうのクリーム煮 にらサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	かんぴょう 枝豆　コーン たまねぎ もやし	パン じゃがいも 砂糖 春雨	油 ルウ ごま油	ヨーグルト	808ｋcal 29.6ｇ 32.0ｇ	
20	金	ご飯		ジャージャン豆腐 揚げぎょうざ② オレンジ	豚肉　生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが　キャベツ たけのこ　たまねぎ しいたけ　オレンジ	ご飯　砂糖 でん粉 小麦粉	油		916ｋcal 29.9ｇ 31.0ｇ	
23	月	勤労感謝の日											
24	火	ココア米粉 パン		ペンネマカロニのミートソース煮 花野菜サラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ　にんにく　しょうが マッシュルーム　カリフラワー ロマネスコ　グリーンピース	パン マカロニ 杏仁プリン	油 ドレッシング	杏仁プリン	867ｋcal 32.6ｇ 23.5ｇ	
25	水	わかめご飯		さつきが丘小アイデア献立 チキンカツ　ソース けんちん汁 みかんゼリー	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ご飯 里芋　砂糖 じゃがいも ゼリー	油	ゼリー	792ｋcal 27.9ｇ 18.8ｇ	
26	木	ドックパン 鹿沼市産 いちごジャム		さつまいもシチュー 大根サラダ	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ 大根 きゅうり	パン　ジャム さつまいも 砂糖	油 ルウ		828ｋcal 27.3ｇ 25.7ｇ	
27	金	ご飯		ニシンみりん焼き ひじきの和風サラダ 豚汁	ニシン　ハム 豚肉　豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆　コーン　ごぼう きゅうり　ねぎ　しめじ 大根　こんにゃく	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング		843ｋcal 33.1ｇ 26.4ｇ	
30	月	ご飯		塩（えん）ジョイランチ 厚焼き玉子 たくあん和え 肉じゃが	卵 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ　大根 キャベツ　きゅうり こんにゃく	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま		818ｋcal 28.6ｇ 18.7ｇ	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31ｇ：脂質28ｇ：食塩2.5ｇ未満』です。　　塩分平均 2.8ｇ

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！