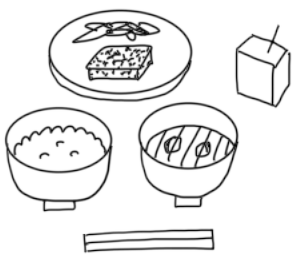
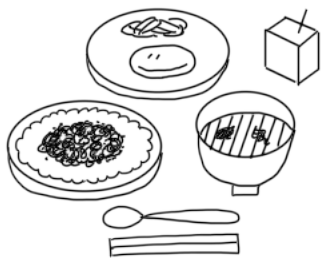
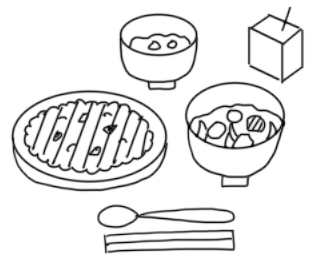
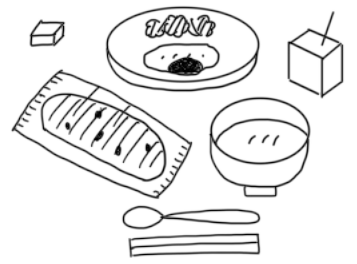
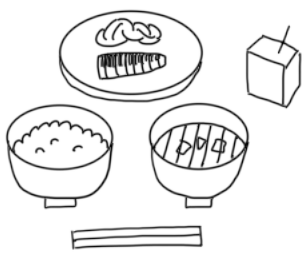
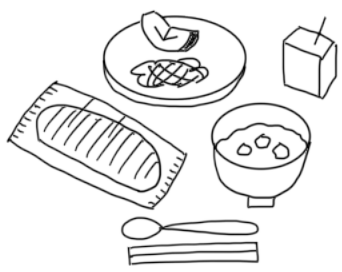
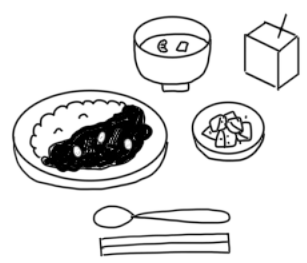
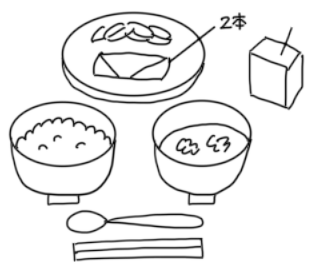
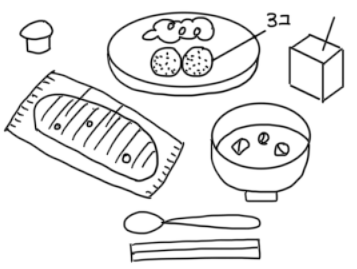
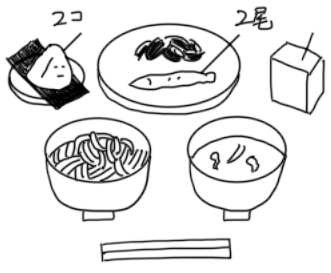
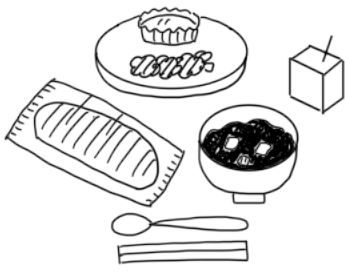
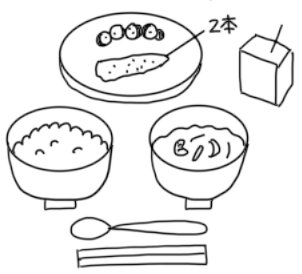
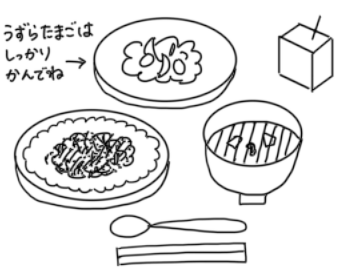
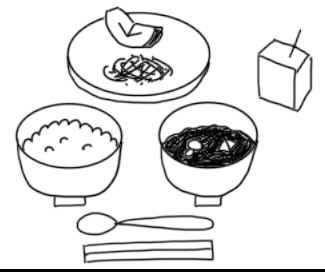
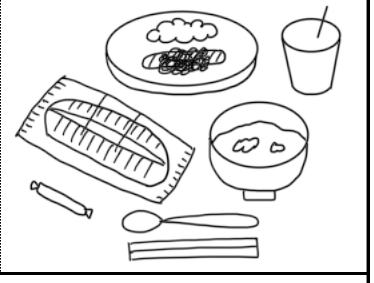
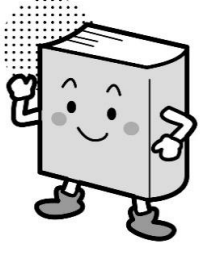
No.128
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

令和8年11月分　中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
2 エネルギー 759 kcal たんぱくしつ 33.9 g ししつ 22.5 g ごはん　牛乳 ひじきとじゃこの卵焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 	**3** 文化の日 	**4** エネルギー 833 kcal たんぱくしつ 35.1 g ししつ 22.5 g 鶏そぼろごはん　牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜とえのきの和え物 小松菜のみそ汁 	**5** エネルギー 806 kcal たんぱくしつ 25.3 g ししつ 24.0 g ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳 	**6** エネルギー 844 kcal たんぱくしつ 37.0 g ししつ 29.5 g レーズンパン　プロセスチーズ ポークピカタ ブロッコリーのソテー コーンポタージュ　牛乳 
9 エネルギー 712 kcal たんぱくしつ 33.4 g ししつ 16.2 g ごはん　牛乳 いわしの梅煮 キャベツの即席漬け 豚汁 	**10** エネルギー 761 kcal たんぱくしつ 31.8 g ししつ 24.2 g コッペパン　牛乳 キャベツのシチュー もやしのサラダ りんご 	**11** エネルギー 915 kcal たんぱくしつ 28.3 g ししつ 26.9 g ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳 	**12** エネルギー 888 kcal たんぱくしつ 24.8 g ししつ 31.0 g ごはん　牛乳 春巻き チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ 	**13** エネルギー 862 kcal たんぱくしつ 34.6 g ししつ 29.6 g さつまいもパン　牛乳 フィッシュボール　ヨーグルト キャベツとコーンのソテー 大根とソーセージのスープ煮 
16 エネルギー 938 kcal たんぱくしつ 39.1 g ししつ 27.8 g 卵とじうどん　おにぎり ししゃもの天ぷら ほうれん草のおひたし 牛乳 	**17** エネルギー 806 kcal たんぱくしつ 31.3 g ししつ 31.6 g コッペパン　牛乳 チリコンカーン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー 	**18** エネルギー 812 kcal たんぱくしつ 29.8 g ししつ 24.6 g ごはん　牛乳 八宝菜 竹輪の天ぷら ピリカラきゅうり 	**19** エネルギー 778 kcal たんぱくしつ 33.3 g ししつ 23.6 g 菜飯 うずら卵と野菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 	**20** エネルギー 856 kcal たんぱくしつ 38.6 g ししつ 35.4 g バーガーパン　スライスチーズ 鶏肉の照り焼き ゆでキャベツ さつまいもポタージュ　牛乳 
23 勤労感謝の日 	**24** エネルギー 788 kcal たんぱくしつ 34.1 g ししつ 20.1 g ごはん　牛乳 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え さつまいものみそ汁 	**25** エネルギー 768 kcal たんぱくしつ 26.9 g ししつ 20.2 g たらこふりかけごはん さつまいもの天ぷら 切干大根のハリハリ漬け もやしのみそ汁　牛乳 	**26** エネルギー 762 kcal たんぱくしつ 29.1 g ししつ 22.4 g ごはん　牛乳 マーボーきのこ じゃこピーマン りんご 	**27** エネルギー 809 kcal たんぱくしつ 30.2 g ししつ 31.0 g コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー 白菜入りチャウダー　はっ酵乳 
30 期末テスト 				

11月24日は和食の日です！

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的で、四季や自然、行事や地域との関わりを大切にする食文化が評価されました。

給食から学ぶ和食文化

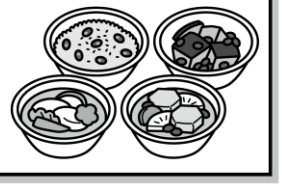
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11/24 村の郷土料理

白菜と粉豆腐の煮物

昔、千早地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉豆腐といいます。

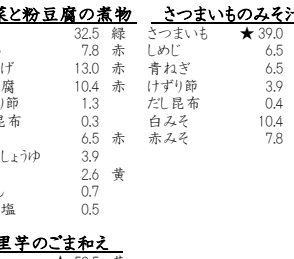
野菜と煮ると、ふわっと優しい味で、おいしいです。各家庭の味があるそうです。



令和8年11月分

中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
2 ごはん(M)　牛乳 **ひじきとじゃこの卵焼き** 鶏卵 71.5 赤 にんじん 19.5 緑 ちりめんじゃこ 3.9 赤 青ねぎ 3.9 緑 芽ひじき 2.6 赤 淡口しょうゆ 3.9 酒 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.3 黄 **きんぴらごぼう** ごぼう 23.4 緑 にんじん 5.2 緑 突きこんにゃく 23.4 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 砂糖 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 0.7 黄 **かぼちゃのみそ汁** かぼちゃ 19.5 緑 玉ねぎ ☆ 39.0 緑 しめじ 6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.2	**3** 文化の日 	**4** ごはん(M)　牛乳 **鶏そぼろ** 鶏ひき肉 52.0 赤 にんじん 13.0 緑 さやいんげん 2.6 緑 土しょうが 0.9 緑 みりん 2.6 砂糖 2.6 黄 酒 5.2 濃口しょうゆ 2.6 米白絞油 1.3 黄 **さつまいもの天ぷら** さつまいも 40.0 黄 小麦粉 10.0 黄 でんぷん 1.5 黄 自然塩 0.2 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 米白絞油 4.0 黄 **白菜とえのきの和え物** 白菜 97.5 緑 えのきたけ 10.4 緑 淡口しょうゆ 3.9 みりん 3.9 ごま油 0.3 黄 煮干しだし 0.1 **小松菜のみそ汁** 小松菜 ☆ 26.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 6.5 緑 白みそ 7.8 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.2	**5** 牛乳 **ケチャップライス** 米 111 黄 豚ひき肉 13.0 赤 玉ねぎ ☆ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 ホールコーン 6.5 緑 トマトケチャップ 19.5 カットトマト 13.0 緑 米白絞油 3.9 黄 赤ワイン 3.9 自然塩 1.3 パプリカパウダー 0.9 チリパウダー 0.9 こしょう 0.1 **ポトフ** ポークウインナー 26.0 赤 じゃがいも ★ 52.0 黄 玉ねぎ ☆ 32.5 緑 キャベツ 39.0 緑 にんじん 19.5 緑 セロリ 9.1 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.7 こしょう 0.1 オリーブ油 0.7 黄 **フルーツヨーグルト** みかん缶詰 13.0 緑 黄桃缶詰 19.5 緑 加糖ヨーグルト 52.0 赤	**6** レーズンパン　牛乳 **ポークピカタ** 豚ロース肉 50.0 赤 白ワイン 1.3 自然塩 0.4 こしょう 0.1 小麦粉 1.9 黄 でんぷん 1.9 黄 鶏卵 12.5 赤 粉チーズ 1.9 赤 生クリーム 1.3 赤 パン粉 1.3 黄 パセリ 0.6 緑 トマトケチャップ 12.5 濃厚ソース 2.5 **プロセスチーズ** 1個 赤 **ブロッコリーのソテー** ブロッコリー 13.0 緑 キャベツ 32.5 緑 玉ねぎ ☆ 13.0 緑 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.7 砂糖 0.4 黄 こしょう 0.1 **コーンポタージュ** クリームコーン 52.0 緑 にんじん 13.0 緑 玉ねぎ ☆ 39.0 緑 セロリ 6.5 緑 牛乳 39.0 赤 米粉ホワイトルウ 10.4 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 米白絞油 0.7 黄
9 ごはん(M)　牛乳 **いわしの梅煮** いわし筒切り 40.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 砂糖 5.0 黄 梅肉 3.0 緑 **キャベツの即席漬け** キャベツ 39.0 緑 にんじん 3.9 緑 白ごま 1.3 黄 刻み昆布 0.7 赤 みりん 2.6 淡口しょうゆ 2.6 煮干しだし 0.1 **豚汁** ごぼう 19.5 緑 ★ 里芋 32.5 黄 緑豆もやし 26.0 緑 豚もも肉 13.0 赤 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.2 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 酒 2.6 ごま油 1.3 黄	**10** コッペパン　牛乳 **キャベツのシチュー** キャベツ 52.0 緑 玉ねぎ ☆ 65.0 緑 じゃがいも ★ 71.5 黄 鶏もも肉 45.5 赤 にんじん 19.5 緑 冷凍ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 3.9 緑 土しょうが 0.8 緑 にんにく ★ 0.8 緑 牛乳 52.0 赤 米粉ホワイトルウ 13.0 黄 米白絞油 1.3 黄 自然塩 1.3 こしょう 0.2 とんこつ 13.0 **もやしサラダ** 緑豆もやし 52.0 緑 きゅうり ☆ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 玉ねぎ ☆ 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 でんぷん 0.7 黄 **りんご** 1/4個 緑	**11** ごはん(M)　牛乳 **ビーンズカレー(ルウ)** 大豆 15.6 赤 豚ひき肉 26.0 赤 玉ねぎ ☆ 111 緑 じゃがいも 39.0 黄 にんじん 26.0 緑 土しょうが 0.9 緑 にんにく ★ 0.8 緑 りんごピューレ 19.5 緑 トマトピューレ 19.5 緑 ブルーンピューレ 2.6 緑 赤ワイン 6.5 ウスターソース 2.6 カレー粉 1.3 ターメリック 0.5 コリアンダー 0.1 クミン 0.1 自然塩 2.0 小麦粉 5.2 黄 米白絞油 4.6 黄 とんこつ 13.0 **あげじゃが** じゃがいも 104 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 0.3 あおさのり 0.2 赤 **アロエフルーツ** アロエ缶詰 32.5 緑 黄桃缶詰 13.0 緑 みかん缶詰 13.0 緑 砂糖 6.5 黄 レモン果汁 1.3 緑	**12** ごはん(M)　牛乳 **春巻き** たけのこ水煮 10.0 緑 豚ひき肉 20.0 赤 にんじん 10.0 緑 緑豆もやし 20.0 緑 緑豆春雨 7.0 黄 干ししいたけ 0.6 緑 土しょうが 1.0 緑 淡口しょうゆ 6.0 みりん 2.0 でんぷん 4.0 黄 春巻きの皮 20.0 黄 小麦粉 1.0 黄 米白絞油 14.0 黄 ごま油 1.0 黄 **チンゲンサイの炒め物** チンゲンサイ 26.0 緑 白菜 45.5 緑 にんじん 2.6 緑 土しょうが 0.3 緑 にんにく ★ 0.1 緑 濃口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 ごま油 0.5 黄 **とうもろこしと卵のスープ** クリームコーン 39.0 緑 鶏卵 13.0 赤 玉ねぎ ☆ 26.0 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.9 こしょう 0.1 でんぷん 2.0 黄 ごま油 0.7 黄	**13** さつまいもパン　牛乳 **フィッシュボール** ソナフレーク 60.0 赤 じゃがいも ★ 75.0 黄 鶏卵 15.0 赤 自然塩 0.3 こしょう 0.2 でんぷん 4.5 黄 小麦粉 3.0 黄 米白絞油 7.5 黄 **キャベツとコーンのソテー** キャベツ 45.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 米白絞油 1.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 **大根とソーセージのスープ煮** 大根 58.5 緑 ブロッコリー 13.0 緑 ポークウインナー 13.0 赤 しめじ 6.5 緑 にんにく ★ 0.3 緑 とんこつ 13.0 自然塩 0.9 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.1 オリーブ油 0.4 黄 **ヨーグルト** 1個 赤
16 おにぎり　牛乳 **卵とじうどん** 冷凍うどん 120 黄 鶏卵 24.0 赤 薄揚げ 18.0 赤 にんじん 6.0 緑 白ねぎ 6.0 緑 けずり節 4.8 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 7.2 みりん 6.0 自然塩 0.6 でんぷん 3.0 黄 **ししゃもの天ぷら** ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 でんぷん 2.0 黄 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 米白絞油 4.0 黄 **ほうれん草のおひたし** ほうれん草 ☆ 52.0 緑 白菜 32.5 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 0.3 黄 **おにぎり用のり** 焼きのり 2/2枚 赤	**17** コッペパン　牛乳 **チリコンカーン** 大豆 19.5 赤 豚ひき肉 26.0 赤 カットトマト 52.0 緑 玉ねぎ ☆ 39.0 緑 にんじん 19.5 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく ★ 0.4 緑 赤ワイン 6.5 米白絞油 1.3 黄 濃口しょうゆ 2.0 自然塩 1.3 チリパウダー 0.4 ナツメグ 0.3 パプリカパウダー 0.1 こしょう 0.1 でんぷん 5.2 黄 とんこつ 10.4 **ブロッコリーのサラダ** ブロッコリー 26.0 緑 キャベツ 39.0 緑 玉ねぎ ☆ 13.0 緑 レモン果汁 1.3 緑 砂糖 1.3 黄 菜種サラダ油 1.3 黄 自然塩 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 10.4 黄 **にんじんゼリー** にんじん 10.0 緑 オレンジジュース 40.0 緑 みかん缶詰 15.0 緑 アガー 3.5 緑 レモン果汁 1.5 緑 砂糖 2.5 黄	**18** ごはん(M)　牛乳 **八宝菜** 豚もも肉 26.0 赤 土しょうが 1.3 緑 にんにく ★ 0.7 緑 むきえび 13.0 赤 米白絞油 3.9 黄 白菜 97.5 緑 玉ねぎ ☆ 32.5 緑 にんじん 13.0 緑 干ししいたけ 0.7 緑 きくらげ 1.3 緑 でんぷん 7.8 黄 淡口しょうゆ 5.9 濃口しょうゆ 2.0 みりん 1.3 酒 1.3 ごま油 1.3 黄 だし昆布 0.4 自然塩 0.5 **竹輪の天ぷら** ちくわ 50.0 赤 小麦粉 10.0 黄 でんぷん 6.0 黄 自然塩 0.2 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.2 あおさのり 0.2 赤 米油 8.0 黄 **ピリカラきゅうり** きゅうり ☆ 58.5 緑 白ごま 1.3 黄 濃口しょうゆ 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.4 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1	**19** ごはん(M)　牛乳 **菜飯（具）** 小松菜 ☆ 52.0 緑 にんじん 15.6 緑 豚ひき肉 32.5 赤 土しょうが 0.8 緑 酒 3.9 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 2.0 黄 みりん 3.3 米白絞油 1.3 黄 すりごま 2.6 黄 **うずら卵と野菜の炒め物** うずら卵水煮 32.5 赤 キャベツ 39.0 緑 玉ねぎ ☆ 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 淡口しょうゆ 3.9 みりん 3.9 自然塩 0.4 ごま油 0.7 黄 **じゃがいもとわかめのみそ汁** じゃがいも ★ 65.0 黄 玉ねぎ ☆ 13.0 緑 青ねぎ 3.9 緑 干しわかめ 1.3 赤 白みそ 11.7 赤 赤みそ 3.9 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7	**20** バーガーパン　牛乳 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 80.0 赤 りんごピューレ 3.9 緑 白ねぎ 2.6 緑 土しょうが 1.3 緑 酒 2.6 濃口しょうゆ 5.2 砂糖 2.0 黄 でんぷん 0.7 黄 ごま油 1.3 黄 **ゆでキャベツ** キャベツ 52.0 緑 にんじん 5.2 緑 マヨネーズ 10.4 黄 **さつまいもポタージュ** さつまいも ★ 52.0 黄 玉ねぎ ☆ 26.0 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 3.9 緑 牛乳 52.0 赤 米粉ホワイトルウ 9.1 黄 米白絞油 1.3 黄 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 **スライスチーズ** 1枚 赤
23 勤労感謝の日 	**24** ごはん(M)　牛乳 **白菜と粉豆腐の煮物** 白菜 32.5 緑 ちくわ 7.8 赤 薄揚げ 13.0 赤 粉豆腐 10.4 赤 けずり節 1.3 だし昆布 0.3 鶏卵 6.5 赤 濃口しょうゆ 3.9 砂糖 2.6 黄 みりん 0.7 自然塩 0.5 **里芋のごま和え** 里芋 ★ 58.5 黄 みりん 2.6 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.6 黄 米白絞油 0.4 黄 煮干しだし 0.1 すりごま 1.3 黄 **さつまいものみそ汁** さつまいも ★ 39.0 黄 しめじ 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤	**25** ごはん(M)　牛乳 **たらこふりかけ** たらこ 13.0 赤 酒 1.3 糸こんにゃく 26.0 緑 にんじん 19.5 緑 淡口しょうゆ 1.0 砂糖 0.4 黄 あおさのり 0.1 赤 ごま油 1.0 黄 **さつまいもの天ぷら** さつまいも ★ 40.0 黄 小麦粉 10.0 黄 でんぷん 1.5 黄 自然塩 0.2 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 米白絞油 4.0 黄 **切干大根のハリハリ漬け** 切干大根 6.5 緑 刻み昆布 0.7 赤 土しょうが 0.3 緑 濃口しょうゆ 2.2 みりん 1.3 砂糖 1.3 黄 米酢 0.7 **もやしのみそ汁** 緑豆もやし 39.0 緑 小松菜 ☆ 6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ 10.4 赤 赤みそ 7.8 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.3	**26** ごはん(M)　牛乳 **マーボーきのこ** 豆腐 130 赤 豚ひき肉 26.0 赤 土しょうが 1.3 緑 にんにく ★ 0.7 緑 白ねぎ 13.0 緑 干ししいたけ 1.3 緑 えのきたけ 19.5 緑 しめじ 13.0 緑 濃口しょうゆ 9.1 みりん 5.2 酒 5.2 八丁味噌 2.6 赤 砂糖 1.3 黄 豆板醤 0.3 パプリカパウダー 0.4 でんぷん 5.2 黄 ごま油 1.3 黄 **じゃこピーマン** ピーマン 32.5 緑 ちりめんじゃこ 3.9 赤 酒 1.3 白ごま 1.3 黄 みりん 0.7 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 0.7 米白絞油 2.6 黄 **りんご** 1/4個 緑	**27** コッペパン　はっ酵乳 **ケチャップフランク** ポークフランク 50.0 赤 玉ねぎ ☆ 20.0 緑 カットトマト 15.0 緑 トマトケチャップ 15.0 ウスターソース 0.8 濃厚ソース 0.8 砂糖 0.8 黄 米白絞油 1.0 黄 **キャベツのカレーソテー** キャベツ 39.0 緑 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1 **白菜入りチャウダー** 白菜 58.5 緑 じゃがいも 32.5 黄 しめじ 13.0 緑 あさりむき身 19.5 赤 にんにく ★ 0.3 緑 牛乳 52.0 赤 米粉ホワイトルウ 10.4 黄 白ワイン 5.2 米白絞油 2.6 黄 バター 0.3 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 とんこつ 10.4 **スティックチーズ** 1本 赤
30 期末テスト 				

11月23日は勤労感謝の日

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、料理を作る人、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、大切にいただきましょう。



【栄養三色】 黄：ちからや熱になる（炭水化物、脂肪） 赤：からだをつくる（たんぱく質、ミネラル） 緑：からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル、食物繊維）　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。