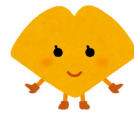




2025年11月給食だより



原辺利町立第一中学校

月	火	水	木	金
11/3 文化の日 給食なし	11/4 ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめみそ汁 牛乳 りんご	11/5 コッペパン 白身魚のフライ キャベツのソテー 野菜スープ コーヒータン 牛乳	11/6 五日常ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 牛乳	11/7 ごはん さばの塩焼き ひじきサラダ なめこ汁 牛乳
11/10 ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 もやしナムル じゃがいものみそ汁 牛乳	11/11 ロールパン ハンバーグ ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	11/12 ごはん 南瓜コロッケ ブロッコリーのおか かあえ 白菜のみそ汁 牛乳	11/13 五日焼きそば 揚げ餃子 ナムル 中華スープ 牛乳	11/14 ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツサラダ 玉ねぎスープ 牛乳
11/17 ごはん さんまの塩焼き れんこんきんぴら 大根のみそ汁 牛乳	11/18 パン チキンナゲット ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	11/19 ごはん 豚肉の甘辛炒め ひじきの煮物 豆腐スープ いちご牛乳	11/20 カレーライス フルーツサラダ 牛乳 魚周焼き	11/21 ごはん 白身魚の香味焼き 小松菜のおひたし 具だくさんみそ汁 牛乳
11/24 振替休日 給食なし	11/25 ごはん 南瓜のそぼろ煮 切干大根サラダ 野菜たっぷりみそ汁 牛乳	11/26 ごはん 鶏のから揚げ キャベツとコーンの サラダ じゃがいもスープ 牛乳	11/27 パン 白身魚フライ マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳プリン	11/28 ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和 え みそ汁 牛乳

※仕入れの状況等により、献立が一部変更になる場合があります。

※アレルギーのある生徒は、事前に担任・養護教諭・栄養教諭までご相談ください。

11月のコラム：旬の食材「豚肉」を楽しもう！

豚肉は秋に旬を迎える食材のひとつです。

加熱すると色が茶色に変わり、細胞の中の成分が変化することで食感もうま味も強くなります。

調理方法によっても味わいが変わります。給食の中でも、ぜひ注目して食べてみてくださいね。

