ホームページ用

11月分献立予定表

令和8年11月　二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる（黄）	主に体をつくるもとになる（赤）	主に体の調子をととのえるもとになる（緑）	調味料（その他）	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質g 脂質g/塩分g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質g 脂質g/塩分g	
2 月	ごはん 牛乳 デミグラスハンバーグ 豆乳コーンスープ	米 デミグラスソース 三温糖 じゃがいも だいず油 ホワイトルウ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳	マッシュルーム たまねぎ にんじん ほうれん草 クリームコーン コーン	ｹﾁｬｯﾌﾟ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	623kcal/21.9g 20.3g/2.5g	817kcal/27.9g 25.4g/3.4g	
3 火	文化の日							
4 水	ごはん 牛乳 油淋鶏 きゅうりの中華あえ タイピーエン	米 だいず油 片栗粉 三温糖 ごま油 はるさめ	牛乳 鶏肉 豚肉 蒲鉾 むきえび	しょうが ねぎ きゅうり 大根 キャベツ にんじん たまねぎ 干ししいたけ チンゲンサイ きくらげ	酒 しょうゆ 酢 中華スープ 塩 こしょう	597kcal/29.7g 17.1g/1.9g	772kcal/38.2g 20.3g/2.3g	二宮中学校3年生なし
5 木	サンマーメン 牛乳 蒸ししゅうまい ブロッコリーサラダ	ホットラーメン だいず油 片栗粉 ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 ポークしゅうまい	もやし にんじん こまつな キャベツ ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが ブロッコリー コーン	中華スープ 鶏だし しょうゆ オイスターソース こしょう 塩 酢	590kcal/30.9g 15.1g/2.6g	796kcal/40.5g 18.2g/3.3g	山西小学校3年生なし 二宮中学校1年生なし 二宮中学校3年生なし
6 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの煮物 のっぺい汁	米 だいず油 三温糖 こんにゃく さといも 片栗粉	牛乳 さばの味噌煮 ひじき 油揚げ 蒸し大豆 鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒 塩 みりん	600kcal/28.1g 17.6g/2.1g	785kcal/35.9g 21.2g/2.7g	二宮中学校3年生なし
9 月	ごはん 牛乳 たまご焼き 筑前煮 もやしのあえもの	米 さといも 三温糖 だいず油 ごま ごま油 こんにゃく	牛乳 たまご焼き 鶏肉 ちくわ 蒲鉾	ごぼう にんじん 干ししいたけ いんげん もやし こまつな	かつおだし しょうゆ みりん 酢	637kcal/25.1g 12.1g/2.5g	809kcal/30.6g 13.6g/3g	二宮小学校なし
10 火	コッペパン 牛乳 きのこのクリームシチュー 根菜サラダ	コッペパン じゃがいも だいず油 ホワイトルウ 三温糖 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム 枝豆 ごぼう	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	585kcal/32.3g 19.5g/3.3g	787kcal/41.9g 24.3g/4.5g	
11 水	ごはん 牛乳 かますの磯辺揚げ ほうれん草のおひたし ちゃんこ汁	米 片栗粉 だいず油 こんにゃく ごま油	牛乳 カマス あおのり かつお節 鶏肉 油揚げ 白みそ	しょうが えのきたけ キャベツ ほうれん草 大根 はくさい にんじん ねぎ にんにく	しょうゆ 酒 コンソメ	595kcal/31.5g 19.5g/1.9g	741kcal/35.7g 22.1g/2.5g	二宮小学校4年生なし
12 木	あんかけうどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	ソフト麺 だいず油 片栗粉 三温糖	牛乳 鶏肉 なると チーズはんぺんフライ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう オイスターソース	609kcal/24g 21g/2.3g	783kcal/29.9g 23.8g/2.8g	
13 金	麦ごはん 牛乳 和風カレー ヨーグルトあえ	米 おおむぎ じゃがいも だいず油 カレーフレーク グラニュー糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 大根 エリンギ にんにく しょうが フルーツミックス(パイン・もも・みかん) アロエダイスカット	しょうゆ かつおだし カレー粉	585kcal/26.3g 12.1g/2.4g	768kcal/33.1g 14.1g/3g	
16 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ゆでキャベツ さつまいものみそ汁	米 三温糖 だいず油 片栗粉 さつまいも	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん 大根	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし	601kcal/27.6g 16.9g/2.2g	778kcal/34.2g 19.7g/2.7g	
17 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ ミネストローネ コロコロサラダ	コッペパン だいず油 じゃがいも 三温糖	牛乳 メンチカツ ウインナー ミックスビーンズ(大豆 いんげん豆)	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにく きゅうり 赤パプリカ だいこん コーン	コンソメ トマトピューレ 塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ 酢 こしょう	586kcal/24.5g 24.2g/2.6g	806kcal/32.8g 32.1g/3.7g	
18 水	ごはん ジョア(プレーン) 鶏のから揚げ 塩ナムル 豚汁 いちごクレープ ごま塩 【二宮西中学校☆希望献立】	米 だいず油 片栗粉 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも ごましお クレープ(いちご)	ジョア 鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏だし かつおだし みりん	618kcal/26.7g 13.7g/2.5g	793kcal/34.2g 16.6g/3.1g	
19 木	ミートソース 牛乳 かみかみサラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	ハード麺 三温糖 デミグラスソース だいず油	牛乳 豚肉 大豆ミート 塩昆布	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ 切干大根 枝豆	トマトピューレ ｹﾁｬｯﾌﾟ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン 酢 しょうゆ	606kcal/28.4g 18.6g/2.2g	806kcal/36.2g 22.1g/2.7g	山西小学校6年生なし
20 金	焼き鳥丼 牛乳 みそけんちん汁 りんご	米 三温糖 だいず油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう りんご ねぎ	しょうゆ 酒 かつおだし	615kcal/27.6g 16.4g/2.3g	784kcal/33.9g 19g/2.9g	山西小学校なし
23 月	勤労感謝の日							
24 火	コッペパンスライス 牛乳 豆とひき肉のカレー煮 わかめサラダ ラフランスゼリー	コッペパン じゃがいも 三温糖 だいず油 ごま油 ラフランスゼリー	牛乳 豚肉 金時豆 わかめ 鶏ささみ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	カレー粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ チリパウダー 塩 しょうゆ 酢	630kcal/29.6g 21.5g/2.8g	838kcal/38.5g 26.9g/3.8g	
25 水	ごはん 牛乳 鶏のパプリカ焼き キャベツのソテー すいとん汁	米 だいず油 さといも こんにゃく すいとん	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 油揚げ	キャベツ 大根 にんじん ごぼう	塩 こしょう 白ワイン パプリカパウダー かつおだし しょうゆ みりん ケチャップ	593kcal/30.1g 17.2g/2g	771kcal/38.6g 20.2g/2.4g	二宮中学校なし 二宮西中学校なし
26 木	しょうゆラーメン 牛乳 海苔塩ポテト みかん	ホットラーメン だいず油 フライドポテト	牛乳 鶏肉 なると あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが みかん	塩 酒 鶏だし 中華スープ しょうゆ こしょう	603kcal/23.7g 15.8g/1.9g	788kcal/30.3g 18.3g/2.5g	山西小学校1年生なし
27 金	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	米 おおむぎ だいず油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 鶏ささみ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 酢	600kcal/30.1g 21.1g/2.7g	781kcal/37.6g 25.4g/3.3g	一色小学校6年なし
30 月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ スーラータン風スープ	米 片栗粉 だいず油 三温糖 ごま油	牛乳 メルルーサ 豚肉 卵 豆腐	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん	塩 酒 ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ トウバンジャン 中華スープ 酢 こしょう	608kcal/29.9g 20.5g/1.7g	771kcal/34.1g 24.4g/2g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
※ 栄養価は中学年（3，4年生）を表示してあります。低学年（1，2年生）は0．9倍、高学年（5，6年生）は1．1倍、中学生は1．3倍になります。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがありますが、品質には問題ありません。
※ 当日使用する調味料は、調理する献立いずれにも使用する場合があります。

ホームページ用

11月献立ひとくちメモ

令和8年11月　二宮町学校給食センター

日 曜	献　　立	ひ と く ち メ モ
2 月	ごはん　牛乳　デミグラスハンバーグ 豆乳コーンスープ	今日のコーンスープは、豆乳で作りました。豆乳は、大豆から作られています。大豆は、畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が多い食品です。また、低カロリーでコレステロールが0というのも特徴です。コーンは、ホールコーンと、クリームコーンを使用して、ほんのり甘く仕上げました。
3 火	文化の日	
4 水	ごはん　牛乳　油淋鶏　きゅうりの中華あえ タイピーエン	「タイピーエン」は、熊本県のご当地料理です。春雨スープに、たっぷりの野菜や肉、魚介が入った料理です。今日は、野菜の他に、豚肉、えび、かまぼこが入り、塩味のさっぱりした味に仕上げました。
5 木	サンマーメン　牛乳 蒸ししゅうまい　ブロッコリーサラダ	ブロッコリーは、みんながよく食べる野菜として、2026年に指定野菜に仲間入りしました。指定野菜には他に、じゃがいもやキャベツ、にんじんなど給食でもよく登場する野菜が入っています。
6 金	ごはん　牛乳　さばの味噌煮 ひじきの煮物　のっぺい汁	寒い時期にぴったりなのっぺい汁はどこの郷土料理でしょうか。①神奈川県　②栃木県　③佐賀県…正解は、③佐賀県です。佐賀県の家庭料理の汁物です。「のっぺ」や「のっぺい」とは、片栗粉で汁にとろみをつけていることを意味します。身体を温める一品として食べられていました。
9 月	ごはん　牛乳　たまご焼き　筑前煮 もやしのあえもの	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では、「がめ煮」と、言うようです。 野菜と、鶏肉をしょうゆと砂糖などで煮込んだ、白いごはんに合う料理です。 今日は、ごぼう、にんじん、しいたけ、さといも、ちくわ、こんにゃく、いんげん、鶏肉が入って具だくさんです。
10 火	コッペパン　牛乳 きのこのクリームシチュー　根菜サラダ	根菜サラダのごぼうは、１年通して給食で出ている食材ですが、実は一番おいしい季節は、「秋」だそうです。11月から2月が旬です。また、ごぼうを野菜として食べている国は少ないです。日本と韓国くらいだそうです。外国の人に、ごぼうをみせると、「木の根っこを食べているの？」とびっくりされたというお話がありますよ。
11 水	ごはん　牛乳　かますの磯辺揚げ ほうれん草のおひたし　ちゃんこ汁	相撲部屋で食べられている、食事の事を「ちゃんこ」といいます。具がたくさん、栄養が豊富な「ちゃんこ鍋」を給食風にアレンジしました。白みそ仕立ての野菜たっぷりのスープです。からだが温まりますよ。
12 木	あんかけうどん　牛乳 チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライは名前の通り、はんぺんにチーズが入っているものを揚げています。サクサクふわふわの食感を楽しんでください。
13 金	麦ごはん　牛乳　和風カレー ヨーグルトあえ	今日の和風カレーは、いつものカレーとちょっとちがって、かつおだしと、しょうゆを隠し味に使いました。大根、エリンギも入って、和風の味わいになっています。
16 月	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが炒め ゆでキャベツ　さつまいものみそ汁	豚肉のしょうが炒めは、豚肉にしっかり味をつけて炒めています。たまねぎにも味がしみ込んで、とてもごはんがすすみますよ。ゆでキャベツも豚肉のしょうが炒めのたれで食べるとよりおいしく食べられます。
17 火	コッペパン　牛乳　メンチカツ ミネストローネ　コロコロサラダ	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。「ミネストロ」は「スープ」のこと、「ローネ」は、「具だくさん」という意味があります。今日のミネストローネは、ウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、セロリ、ミックスビーンズと、具だくさんです。
18 水	ごはん　ジョア（プレーン） 鶏のから揚げ　塩ナムル 豚汁　いちごクレープ　ごま塩 【二宮西中学校☆希望献立】	今日は、二宮西中学校希望献立です。鶏のからあげは、みなさんに人気がありますね。塩ナムルと、豚汁で野菜もたっぷり食べられる献立になっています。ごま塩をかけて、ごはんもしっかり食べてくださいね。二宮西中学校のみなさんありがとうございました。
19 木	ミートソース　牛乳 かみかみサラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は、かみかみ献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、サラダには、切干大根、枝豆、塩昆布など歯ごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう！
20 金	焼き鳥丼　牛乳 みそけんちん汁　りんご	焼き鶏丼は、鶏肉とたまねぎを、しょうゆ、砂糖などで味つけをしました。仕上げに、きざみのりをかけています。 りんごは、よくかんで食べてくださいね。ジューシーな果汁が出て、おいしいですよ。
23 月	勤労感謝の日	
24 火	コッペパンスライス　牛乳 豆とひき肉のカレー煮　わかめサラダ ラフランスゼリー	豆とひき肉のカレー煮は、金時豆とじゃがいもが入り、とろりと出来上がりました。チリパウダーが入っているので、少しスパイシーな出来上がりになっています。コッペパンにはさんで食べてもおいしいですよ。
25 水	ごはん　牛乳　鶏のパプリカ焼き キャベツのソテー　すいとん汁	「すいとん汁」は、小麦粉の生産が盛んな、北関東を中心に全国で親しまれてきた郷土料理です。小麦粉に水を加えてこね、ちぎりながら野菜の入った汁に入れて煮込んだ汁物です。丸く団子状にしないで、ちぎったままの不揃いなのも、郷土料理らしいです。すいとんは、もちもちしているので、よくかんで食べましょう。
26 木	しょうゆラーメン　牛乳 海苔塩ポテト　みかん	みかんといえば、うんしゅうみかんを指していることが多いです。みかんの旬は、11月から12月なので、今が一番おいしくいただける時季ですね。近辺では、小田原みかんが有名です。海が近く、温暖な地域なので、甘くておいしいみかんが育つようです。
27 金	麦ごはん　牛乳 麻婆豆腐　中華サラダ	今日の麻婆豆腐には、豆腐が全部でおよそ140ｋｇ使用されています。みそ汁で使うときの約３～４倍の豆腐を使っていますよ。麻婆豆腐が誕生したのは、今から約150年前、中国の四川省で誕生したといわれています。
30 月	ごはん　牛乳　白身魚のチリソースがけ スーラータン風スープ	今日のスーラータン風スープは、「酸っぱい」と「辛い」がコラボした中国発祥料理です。元々中国で食べられていた辛いスープに、たまたま酸っぱいお酢がはいってしまったのがスーラータンの由来とされています。辛さは給食用に控えめにしています。