

11月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校



11(いい)月24(にほんしょく)日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食の日」に制定されました。

和食に欠かせない「だし」の材料には、昆布や鰹節以外にも煮干しや干椎茸など様々な種類があり、これらのうま味は和食の味の基本となり、汁物や煮物のベースとして使われています。

この機会に、和食の味の基本、「だし」に注目してみましょう。



給食のみそ汁やすまし汁にも、昆布と鰹節からとっただしを使っています。

一般社団法人和食文化国民会議が制定

令和3年10月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

1月



- ごはん ・牛乳
- 照焼きハンバーグ
- 人参のグラッセ
- 筑前煮
- キャベツのサラダ
- みそ汁

896kcal

2火



- ロールパン ・牛乳
- エビカツ
- 青のりポテト
- 白菜のクリーム煮
- きゅうりとツナの和え物
- コンソメスープ

642kcal

3水

文化の日



4木



- ごはん ・牛乳
- ポークチャップ
- ミンチカツ
- きゅうりのピクルス
- 白菜スープ

979kcal

5金



- ごはん ・牛乳
- さばのみそ焼き
- 五目煮
- ほうれん草の和え物
- かき卵汁

826kcal

8月



- ごはん ・牛乳
- ジャー جان豆腐
- きんぴらごぼう
- 三色団子
- すまし汁

955kcal

9火



- ごはん ・牛乳
- サーモンフライ
- 揚げじゃがとウィンナーのマスタード炒め
- いか入りドレッシング和え
- コンソメスープ

903kcal

10水



- ごはん ・牛乳
- 豚キムチ炒め
- もやしのナムル
- 小松菜のごま和え
- 中華スープ

820kcal

11木



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉の中華風天ぷら
- えびと野菜の炒め煮
- ふかしさつま芋
- 中華スープ

859kcal

12金



- ごはん ・牛乳
- 関東煮
- ひじきの炒め煮
- きゅうりの即席漬け
- みそ汁

837kcal

15月



- ごはん ・牛乳
- ハヤシライス
- かぼちゃコロッケ
- フレンチサラダ
- オレンジゼリー

968kcal

16火



- ごはん ・牛乳
- 鮭の柚庵焼き
- 豚肉と大根の煮物
- 小松菜の和え物
- みそ汁

786kcal

17水



- ごはん ・牛乳
- チキンステーキ・玉ねぎソース
- きのこ入りスパゲティ
- ブロッコリーのごま和え
- ミネストローネ

840kcal

18木



- ごはん ・牛乳
- 肉豆腐
- 白菜と春菊のおひたし
- 大根の即席漬け
- すまし汁

805kcal

19金



- ツナピラフ ・牛乳
- クリームシチュー
- 白身魚のバジルチーズ焼き
- フレンチサラダ
- パイン缶

849kcal

22月



- ごはん ・牛乳
- ヤンニョムチキン
- ニラたま炒め
- もやしの中華風和え物
- 中華スープ

922kcal

23火

勤労感謝の日



24水



- たきこみごはん ・牛乳
- さわらの塩焼き
- さつま芋のかきあげ
- 白菜とほうれん草の和え物
- すまし汁

885kcal

25木



- ごはん ・牛乳
- あじのカレームニエル
- ポイルブロッコリー
- ビーフソテー
- ほうれん草のおひたし
- 根菜汁

826kcal

26金



- ごはん ・牛乳
- 牛肉の炒め物
- 厚揚げの煮物
- 切干大根のサラダ
- みそ汁

883kcal

29月



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉の中華風あんかけ丼
- 揚げぎょうざ
- 春雨サラダ
- 黄桃缶

902kcal

30火



- ごはん ・牛乳
- ポークビーンズ
- 鶏肉のチーズ焼き
- 白菜のサラダ
- 野菜スープ

832kcal

11月23日は「勤労感謝の日」



毎日の食事は、生きものの命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。食事の際には、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。