2026年度　１１月献立表　November

2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
			１日防災学校	
鶏の照り焼き 味噌汁 おかか和え	文化の日	ごはん 中華スープ 回鍋肉 もやしときゅうりのナムル	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ	キーマカレー スープ 福神漬け 盛り合わせサラダ
9（月）	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**
			生命の安全教育	
麻婆豆腐丼 卵スープ 春雨サラダ	塩焼きそば スープ チキンナゲット	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物	炊き込みごはん 味噌汁 厚揚げの そぼろあんかけ	ポークカレー スープ 福神漬け 果物
16（月）	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**
		ＳＣ来校	後期中間考査①	後期中間考査②
三色丼 味噌汁 ごま和え	肉うどん ちくわの磯辺揚げ デザート	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	レタス炒飯 スープ しゅうまい	チキンカレー スープ 福神漬け デザート
23（月）	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**
	後期中間考査③	後期中間考査④		
勤労感謝の日	スパゲティ ナポリタン スープ イタリアンサラダ	ごはん 味噌汁 チキンチャップ ポテトサラダ	コーンピラフ スープ フレンチサラダ	ハヤシライス スープ デザート
30（月）				
結団式				
ソースカツ丼 味噌汁 冷奴		＊時間は16:45～17:30です。 ＊メニューは変更になることがあります。		

11月は「和食について」

和食は、「ごはん」、「汁物」、「主菜」、「副菜」の組み合わせが基本形ですが、海外から伝わった料理を独自のものに変化させた料理があります。カレーライス、カレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、スパゲティナポリタン、あんぱんなどは、海外の食材や料理を、日本の食習慣に合うように工夫して作られた「和食」です。

和食は、うま味を作りだす「だし」をとても大切にしています。だしを活用することで、調味料を減らすことができ、自然と減塩をすることができます。食塩は適度に必要ですが、摂り過ぎてしまうことで、将来、血圧や心臓など体にさまざな影響を与えてしまいます。立冬は、二十四節気のひとつで冬のはじまりを意味します。だんだんと日差しが弱まり、日が短くなったと感じられるころです。この時期には、体をあたためる旬のものを食べ、厳しい冬を乗り切る準備をしておきたいものです。