

11月 伊勢原市中学校給食 献立表

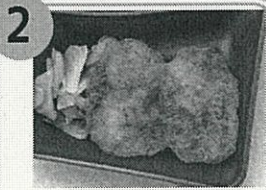
月

火

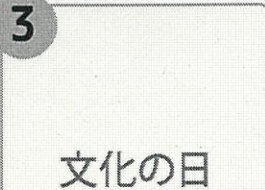
水

木

金



- 2 **ヒレカツ**
- ポイルキャベツ (ソース)
 - 切干大根の含め煮 **がぼちゃのホーン焼**
 - かぼちゃのそぼろあん **セカリ干し大根のカレー炒め**
 - 味噌汁
- ごはん



3 **文化の日**



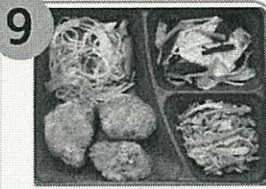
- 4 **筑前煮**
- きびなご揚げ
 - ほうれん草の炒め物
 - きのこ汁
- ごはん



- 5 **豚キムチ**
- ビーフソテー
 - えび蒸しシューマイ (2コ)
 - 中華風コンスープ
- ごはん



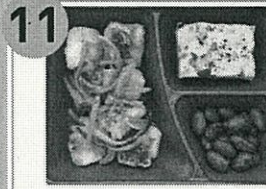
- 6 **鯖のレモン醤油焼き**
- ポイル野菜
 - コロケ
 - こんにゃくと油揚げの煮物
 - 清汁
- ごはん



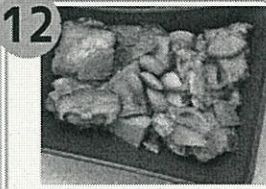
- 9 **のり塩のから揚げ**
- スパゲッティソテー
 - 野菜炒め
 - しゃきしゃきそぼろ
 - かぶのスープ
- ごはん



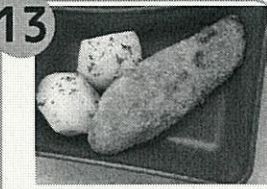
- 10 **肉団子のクリーム煮**
- 小松菜のソテー
 - かぼちゃフライ
 - 小魚
- ごはん



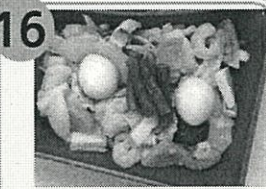
- 11 **魚の野菜あんかけ**
- 千草焼き
 - 煮豆
 - けんちん汁
- ごはん



- 12 **豚肉と生揚げの味噌炒め**
- もやしのゆかり和え
 - うずら卵のカレー風味煮
 - デザート (ヨーグルト)
- ごはん



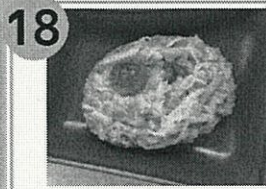
- 13 **白身魚フライ**
- 粉ふき芋 (パセリ)
 - チリコンカン
 - 青菜とコーンのソテー
 - コンソメスープ
- ごはん



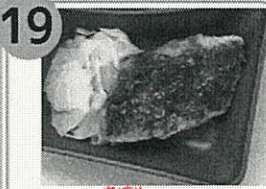
- 16 **八宝菜 (白菜)**
- ナムル
 - 高野豆腐甘辛揚げ煮
 - 大根とわかめのスープ
- ごはん



- 17 **鱈の焼焼き**
- お浸し
 - 揚げギョーザ
 - ひじきの含め煮
 - 果物 (りんご)
- ごはん



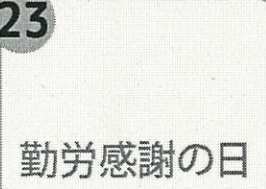
- 18 **和風おろしハンバーグ**
- 春雨入り野菜ソテー
 - ブロッコリーのおかか和え
 - かきたま汁
- ごはん



- 19 **揚げ鱈の豆板醤煮-ソース**
- ポイルキャベツ
 - きんぴら
 - 生揚げの生姜煮
 - 五目スープ
- ごはん



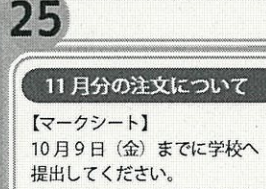
- 20 **肉じゃが**
- 揚げウィンナー
 - 小松菜のじゃこ炒め
 - 果物 (みかん)
- ごはん



23 **勤労感謝の日**



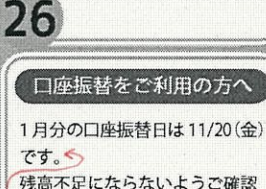
- 24 **鱈の塩焼き**
- ほうれん草のごま和え
 - さつま芋の甘煮
 - きのこソテー
 - 味噌汁
- ごはん



25 **11月分の注文について**

【マークシート】
10月9日(金)までに学校へ提出してください。
注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前(土・日・祝日を除く)まで変更ができます。



26 **口座振替をご利用の方へ**

11月分の口座振替日は11/20(金)です。
残高不足にならないようご確認ください。
引き落としができていなかった方には、私込用紙を郵送しますので、コンビニでお支払いください。



- 30 **ドライカレー**
- 温野菜サラダ
 - いかフリッター
 - デザート (チーズケーキ)
- ごはん

「和食の日」

11月24日は「いい11和食(わしょく)24」の日です。この日の献立は、伊勢原市食育料理コンテストの入賞作品「まごわやさしい弁当」を元に作成しました。(※6月に予定していたものを11月に振り替えました。)

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたもので、「ま」は豆類、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」は椎茸などのきのこ、「い」はいも類のことをいいます。

