令和 8年

11月 こんだてひょう

給食回数　19 回　　高砂・荒井・米田・米田西

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 ごまザンギ いんげんとたまねぎの ソテー ワンタンスープ	3 **文化の日** 	4 さんしょくどんぶり ちゃめし 牛乳 わかめスープ アセロラゼリー	5 パン 牛乳 しろみざかなの かおりあえ キャベツとにんじんの ソテー とうにゅうのポタージュ	6 うめごはん（少量） 牛乳 しっぽくうどん だいずのいそに 地産地消　さといも
9 チキンカレー むぎごはん 牛乳 やさいサラダ わふうごまドレッシング ぶどうゼリー	10 パン 牛乳 てりやきハンバーグ じゃがいものサラダ とうがんの たまごとじスープ 地産地消　とうがん	11 ごはん 牛乳 チャプチェ みそチゲ	12 パン 牛乳 フェジョアーダ さんしょくソテー チョコレートクリーム	13 ごはん 牛乳 さばのたつたあげ もやしのいためナムル だんごじる
16 ごはん 牛乳 ごまとうにゅうなべ ひじきのいために	17 パン　牛乳 コロッケ ソース キャベツ ベーコンとチンゲンサイの スープ 地産地消　キャベツ	18 ごはん 牛乳 うのはないり ぶたじる さつまいもとくりのタルト	19 こがたパン 牛乳 やきそば ツナポテト キャンディチーズ	20 《和食の日》 ごはん　牛乳 さけのゆずふうみ こまつなのおひたし けんちんじる  地産地消　こまつな
23 **勤労感謝の日** 	24 ごはん 牛乳 チキンなんばん タルタルふうドレッシング ボイルやさい つぼじる	25 ごはん 牛乳 れんこんとぶたにくの いためもの スープぎょうざ さかなふりかけ	26 おうごんパン 牛乳 とりつくねスープ ほうれそうとコーンの ソテー	27 ごはん 牛乳 かつおとじゃがいもの みそがらめ ばちじる
30 ごはん 牛乳 ちくぜんに ほうれんそうの さんしょくあえ あじつけのり	**【郷土料理】** 2日　ごまザンギ（北海道） 6日　しっぽくうどん（香川県） 24日　チキン南蛮（宮崎県） つぼ汁（淡路地域） 27日　ばち汁（西播磨地域） 30日　筑前煮（福岡県）	いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」 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です。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食の文化です。 ＊給食では20日に提供します。		1食あたり栄養価（献立作成時） エネルギー　585kcal たんぱく質　23.5g 市のホームページに献立表がのっています 

◎都合により献立を一部変更する場合もあります。

この紙は再生紙を使用しています。

令和8年度は、国の交付金と市の負担により、小学校の学校給食費の保護者請求はありません。　高砂市教育委員会