

2026 11月 SCHOOL LUNCH Menu

茅ヶ崎市中学校給食

木々の葉も色づき、冬の足音が聞こえてくる季節となりました。11月23日は『勤労感謝の日』です。給食が出来上がるまでには、食材を作ってください生産者さんや、安全に届けてくれる流通に関わる人たちや、朝早くから作ってくださっている調理員さんなど、たくさんの人たちが関わっています。関わるたくさんの人の働きに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を大切にしましょう。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

2



ぶりと大豆のみそがらめ

- 青菜のおかか和え
- わかめごはん ● 牛乳
- 鶏肉と野菜のうま塩炒め
- ひじきの和風サラダ
- けんちん汁

エ: 800kcal た: 36.1g
脂: 28.7g 塩: 2.4g

3

文化の日



4



さばのスタミナ焼き

- 野菜の和えもの
- 麦ごはん ● 牛乳
- いとこ煮
- 春雨サラダ
- 切り干し大根のみそ汁

エ: 820kcal た: 31.5g
脂: 28.2g 塩: 3g

5



キーマカレー

- ごはん ● 牛乳
- ツナときのこのペンネソテー
- 海藻サラダ
- コンソメジュリエンヌ

エ: 797kcal た: 35.4g
脂: 25.5g 塩: 2.3g

6



鶏肉のから揚げ

- 炒めキャベツ
- 麦ごはん ● 牛乳
- 塩肉じゃが
- きゅうりともやしの酢の物
- 秋野菜のみそ汁

エ: 836kcal た: 31.5g
脂: 27.9g 塩: 3.1g

9



トマトソースハンバーグ

- 粉ふき芋
- サンドパン ● 牛乳
- ブロッコリーとコーンのソテー
- ハニーサラダ
- たっぷり野菜のチャウダー

エ: 795kcal た: 36.1g
脂: 31g 塩: 3.7g

10



ルーローハン

- ごはん ● 牛乳
- チャオミーフン
- きゅうりともやしのさっぱり和え
- 鶏肉と白菜のスープ

エ: 803kcal た: 36.6g
脂: 24.9g 塩: 2.9g

11



さわらのたっぷり野菜あんかけ

- 炒めブロッコリー
- ごはん ● 牛乳
- 豚肉となすのみそ炒め
- 小松菜とちくわの煮びたし
- 沢煮椀

エ: 800kcal た: 35.1g
脂: 26g 塩: 2.1g

12



大根と厚揚げのそぼろ煮

- ごはん ● 牛乳
- キムタク炒め
- ゆかり和え
- さつま汁

エ: 800kcal た: 35g
脂: 27.2g 塩: 2.9g

13



ホイコーロー

- ごはん ● 牛乳
- 根菜のり塩揚げ
- 華風和え
- たまごスープ

エ: 803kcal た: 34g
脂: 27.9g 塩: 2.2g

16



チキンカツ

- 炒めキャベツ
- ごはん ● 牛乳
- いんげんとベーコンのソテー
- フルーツミックス
- カレールウ

エ: 834kcal た: 26.4g
脂: 27.7g 塩: 2.8g

17



ポークチャップ

- 炒めブロッコリー
- バターライス ● 牛乳
- キャラメルポテト
- キャロット・ラベ
- 豆乳コーンスープ

エ: 854kcal た: 31.5g
脂: 29.4g 塩: 2.1g

18



肉団子と秋野菜の中華和え

- 麦ごはん ● 発酵乳(ブルーベリー)
- かつおと大豆の甘辛
- ほうれん草の和えもの
- えのきと豆腐のみそ汁

エ: 848kcal た: 32.9g
脂: 20.5g 塩: 2.7g

19



バイサイチュルー

- ごはん ● 牛乳
- チャートロップ(なす炒め)
- カラフル野菜のビタミンマリネ
- クイティウ(フォーのスープ)

エ: 795kcal た: 34.6g
脂: 27.9g 塩: 3g

20



いわしのかば焼き

- いんげんの和えもの
- ごはん ● 牛乳
- 大豆入り筑前煮
- しらすと青菜の和えもの
- ちゃんこ汁

エ: 786kcal た: 33.8g
脂: 27.2g 塩: 2.2g

23

勤労感謝の日



24



ホキのクリームソース

- 枝豆とコーンのソテー
- ロールパン ● 牛乳
- 根菜のカボナータ
- マセドアンサラダ
- パスタスープ

エ: 801kcal た: 36.5g
脂: 27.5g 塩: 3.5g

25



鶏肉の照り焼き

- いんげんとしめじの炒めもの
- ごはん ● 牛乳
- 変わりきんぴら
- 里芋のから揚げ
- 大根と油揚げのみそ汁

エ: 797kcal た: 32.2g
脂: 28g 塩: 2.8g

26



麻婆豆腐

- ごはん ● 牛乳
- 揚げぎょうざ
- 三色ナムル
- わかめスープ

エ: 830kcal た: 32.2g
脂: 30g 塩: 2.3g

27



豚肉とじゃがいもの南蛮煮

- ごはん ● 牛乳
- 切り干し大根のカレー炒め
- キャベツとささみのサラダ
- 具だくさん汁

エ: 797kcal た: 36.6g
脂: 25.1g 塩: 2.3g

30



白身魚フライ

- 炒めキャベツ
- 麦ごはん ● 牛乳
- 豚肉と野菜のみそ炒め
- ブロッコリーとツナのサラダ
- ビーフンスープ

エ: 804kcal た: 29.6g
脂: 23.4g 塩: 2g

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



★栄養表記について

エ: エネルギー/ た: たんぱく質/ 脂: 脂質/ 塩: 食塩相当量
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。
※その日の給食に必要と思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。
アレルギー情報 ▶▶▶
しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



中学校給食

News

毎年11月24日は「いいにほんしょく」という語呂合わせから「和食の日」とされ、日本の伝統的な食文化の大切さについて理解を深めたり、次世代へ継承していくことを目的として制定されました。

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。その地域ならではの旬の食材を使い、主食・主菜・副菜のそろう栄養バランスに優れた和食は、世界に誇る食文化として注目されています。

中学校給食でも和食を積極的に取り入れています。世界に誇れる『和食』を味わいながら、旬の食材や、だしのうま味、栄養バランスなど和食の魅力について感じてみましょう。

今月の
食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風アレンジして提供します！

今月は「カンボジア料理」です。

● バイサイチュルーク

カンボジアを代表する郷土料理であり、現地では朝ごはんの定番として親しまれている豚肉かけご飯です。パイは「ご飯」、サイは「肉」、チュルークは「豚」を意味しています。甘辛いタレとナンプラーの風味がご飯によく合います。ぜひご飯と一緒に食べてみてください。



● チャートロアアップ

チャーは「炒める」、トロアアップは「なす」を意味するなすとひき肉を炒めた料理です。にんにくや玉ねぎを使い、オイスターソースや砂糖などで味付けされていて、家庭料理の定番のおかずとして食べられています。ほんのりとした甘みとにんにくの香ばしい香りが食欲をそそります。



● クイティウ

コクがありながらもあっさりとした塩味ベースのスープが特徴の米粉麺料理で、カンボジアの食文化に深く根ざした国民食です。お米で作られたのどごしの良い麺が使われます。お店によって細麺や平打ち麺などさまざまなバリエーションがあります。ボリュームが重すぎず優しい味わいのため、朝ごはんや軽食として食べられています。

ちがさき中学校給食
献立コンテスト

令和8年4月から7月にかけて「ちがさき中学校給食献立コンテスト」と題し、市内中学校の生徒のみなさんに対して献立を募集しました。全校で352件の応募があり、教育委員会で審査を行い、4名の方の献立を受賞献立として決定しました。受賞献立は、令和9年1月に実施予定です。詳細については茅ヶ崎市のホームページに掲載していますので、ぜひチェックしてみてください。

なかがわ りあら
松林中学校1年1組 中川 莉愛さん

献立テーマ 応援給食 (おうえんきゅうしょく)

Menu

麦ごはん/牛乳/和風おろし豆腐ハンバーグ・ブロッコリー/さつまいもとれんこんの甘酢炒め/大根のスパイスステーキ/ポトフ

わたなべ かなな
浜須賀中学校3年1組 渡邊 環奈さん

献立テーマ 冬の寒さに負けるな!! 心も体も健康に!!

Menu

麦ごはん/牛乳/豚肉と野菜の生姜焼き/かぼちゃのそぼろ煮/ほうれん草の胡麻しらす和え/味噌汁

さえき ふみか
北陽中学校3年A組 佐伯 迪香さん

献立テーマ アスに送るアスバランチ

Menu

麦ごはん/牛乳/ターキーパイ・茹でキャベツ/あさりとしじきの煮物/ほうれん草とコーン炒め/冬の野菜スープ

いしい なお
中島中学校1年2組 石井 和生さん

献立テーマ 季節を感じるほくほく給食

Menu

ロールパン/牛乳/さつまいもグラタン/ほうれん草とベーコンのバターステーキ/フルーツゼリー白玉/たまごのトマトスープ

コンテストの詳細はこちら

