

2025 11月

茅ヶ崎市中学校給食

SCHOOL LUNCH Menu

★ 11月24日は『和食の日』

『和食』と聞くと、どんな料理を想像しますか？最近では、ライフスタイルの変化やファストフードの流行などから和食離れが進んでいると言われています。和食文化の大切さを再認識するきっかけとなっていくように願いが込められて11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから『和食』の日と制定されたとされています。中学校給食では、和食の献立を積極的に取り入れています。洋食や中華は好きだから給食を頼んでいるけど和食はなあ・という方も、これを機に和食を味わってみませんか。



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

3

文化の日

4

ポークジンジャー

- 雑穀米ごはん ●牛乳
- ベーコンポテト
- 海藻サラダ
- 豆乳コーンスープ

エ: 798kcal た: 29.7g
脂: 26.2g 塩: 2.2g

5

鶏肉とポテトのクリーム煮

- 黒パン ※西浜中・松浜中のみココア揚げパン
- 牛乳 ●マカロニナポリタン
- カラフル野菜のビタミンマリネ
- コンソメジュリエンヌ

エ: 794kcal た: 33.2g
脂: 28.1g 塩: 3.4g

6

大根とじゃがいものそぼろ煮

- わかめごはん ●牛乳
- チキンチキンごぼう
- しらすと青菜の和えもの
- なめこのみそ汁

エ: 815kcal た: 33.3g
脂: 24.9g 塩: 2.8g

7

鮭フライ

- ごはん ●牛乳
- 鶏肉の焦がし醤油炒め
- 手作りふりかけ
- いももち汁

エ: 782kcal た: 31.8g
脂: 22.9g 塩: 2.5g

10

トマトソースハンバーグ

- コーンライス ●牛乳
- ブロッコリーとウィンナーのソテー
- フルーツミックス
- イタリアンスープ

エ: 807kcal た: 28.1g
脂: 26.2g 塩: 3g

11

揚げ鶏の香味だれ

- 麦ごはん ●牛乳
- 豚肉とキャベツの香ばしみそ炒め
- もやとときゅうりのごま和え
- のっぺい汁

エ: 821kcal た: 33.1g
脂: 30g 塩: 2g

12

きのこのストロガノフ

- ごはん ●牛乳
- スパゲティサラダ
- ガーリックシュリンプ風ソテー
- 大根とウィンナーのポトフ

エ: 813kcal た: 29.2g
脂: 20.3g 塩: 2.7g

13

スタミナ焼肉

- 麦ごはん ●牛乳
- 鮭のから揚げ
- 白菜とツナのナムル
- 春雨スープ

エ: 803kcal た: 35g
脂: 29g 塩: 2.1g

14

セルフそぼろ丼

- ごはん ●牛乳
- ちくわのごまチーズ揚げ
- わかめとずくの酢のもの
- すまし汁

エ: 799kcal た: 31.1g
脂: 26.7g 塩: 1.8g

17

さわらのごまだれかけ

- ごはん ●牛乳
- 大豆入り筑前煮
- 切り干し大根のサラダ
- 具だくさんみそ汁

エ: 775kcal た: 34.6g
脂: 23.9g 塩: 2.8g

18

ヤンニョムチキン

- ごはん ●牛乳
- 豚肉と野菜のオイスターソース炒め
- チョレギサラダ風
- あさりとかめのスープ

エ: 855kcal た: 31.6g
脂: 31.9g 塩: 2.5g

19

シュニッツェル (ドイツ風カツレツ)

- ロールパン ●牛乳
- ケーニヒスベルガー・クロプセ
- ほうれん草とコーンのソテー
- アイントopf

エ: 799kcal た: 29.8g
脂: 36g 塩: 3.7g

20

かつおとごぼうのかりん揚げ

- 麦ごはん ●牛乳
- 切り干し大根のソース焼きそば風
- 野菜の辛子しょうゆ和え
- さつまいものみそ汁

エ: 842kcal た: 29.5g
脂: 25.8g 塩: 1.1g

21

麻婆豆腐

- 麦ごはん ●牛乳
- 大豆とじゃこの甘辛
- 華風和え
- にらたまスープ

エ: 855kcal た: 38.3g
脂: 30.2g 塩: 2.3g

24

勤労感謝の日
振替休日

25

たらのクリームソース

- ごはん ●牛乳
- 根菜ののり塩揚げ
- キャロット・ラペ
- かぼちゃのポタージュ

エ: 774kcal た: 32.2g
脂: 21.8g 塩: 2.5g

26

ホイコーロー

- ごはん ●牛乳
- パンパンジーサラダ
- 大学芋
- 中華スープ

エ: 815kcal た: 34.7g
脂: 26.4g 塩: 1.9g

27

かじきと大豆のみそがらめ

- 麦ごはん ●牛乳
- 肉と里芋のうま煮
- ひじきの和風サラダ
- けんちん汁

エ: 832kcal た: 29.4g
脂: 27.7g 塩: 2.4g

28

ドライカレー

- ごはん ●発酵乳 (ストロベリー)
- チキンピカタ
- ツナコーンサラダ
- ABCスープ

エ: 818kcal た: 37.7g
脂: 22.9g 塩: 2.2g

★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。

献立・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

11月は秋の深まりを感じる季節です。食材もぐんと豊かになり、まさに「味覚の秋」です。給食では、季節の味わいを感じられるように、旬の食材を取り入れたメニューを用意しています。食べ物の旬を知ることが、食べることの大切さや自然のリズムを感じることに繋がります。給食を通してぜひ、季節を感じてみてください。

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にアレンジして提供します！

今月は「ドイツ」です。

● シュニッツェル

シュニッツェルは、ドイツ風とんかつとも呼ばれています。本場では、仔牛のヒレ肉や赤身肉を使って調理されることが多いようです。シュニッツェルは種類が豊富で、きのこをソースにした「イエーガーシュニッツェル」や、きのこホワイトソースを使った「シャンピニオン-ラームシュニッツェル」などがあります。今回は、特製のトマトソースをかけて提供します。

● ケーニヒスベルガー・クロプセ

ドイツの伝統的な料理で、ケッパー（木のつぼみ）とレモンを効かせたクリームソースで食べる肉団子のことです。本場では、肉団子にアンチョビが入っていたりと、なかなか日本ではない組み合わせです。食べやすいように給食風にアレンジして提供します。



● アイントプフ

アイントプフは、さまざまな野菜を煮込んだスープでドイツの家庭料理として親しまれています。アイントプフはドイツ語で「一つの鍋で調理した」という意味です。じゃがいもや玉ねぎ、にんじん、レンズ豆などを入れて煮込んだものです。ドイツでは寒さが厳しく農作物が育ちにくい環境ですが、その中でも育てることができたじゃがいもが主食やスープなど様々な料理に使われています。

ちがさき中学校給食
献立コンテスト

6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、市内中学校に対して献立を募集しました。今回は、4名の生徒の献立を1月の給食で提供します。また、詳細についてはホームページに載せていますので、二次元コードを読み取ってチェックしてみてください！

赤羽根中学校 2年2組 ^{みくも}梅本 美雲さん

献立テーマ 冬の乾燥にも負けない！お肌ぷるぷる給食

浜須賀中学校 3年2組 ^{いさみ}小池 勲弥さん

献立テーマ 和食で統一 日本の味を感じる

浜須賀中学校 3年2組 ^{ぜん}西之宮 然さん

献立テーマ 神奈川の心も体も温まるハッピーセット

浜須賀中学校 3年4組 ^{ささら}鹿川 紗更さん

献立テーマ 茅ヶ崎の冬の食材を使った免疫力を高める給食！

Menu

麦ごはん／牛乳／青のりサバ／オリーブオイルドレッシングサラダ／かぼちゃとひじき和え／トリのうま味コンソメスープ

Menu

ごはん／牛乳／たれカツ／豚肉とたけのことみそ炒め／ごぼうチップスサラダ／お事汁

Menu

ごはん／牛乳／おでん／ほうれん草と卵炒め／高菜の漬物／けんちん汁

Menu

バターライス／牛乳／鶏肉のバジル風味スパイシー焼き／カリッと大学いも風（かりんとう風さつまいも）／根菜のコンソメ煮／冬に温まる白菜のクリームスープ

コンテストの詳細はこちら

