2026年度

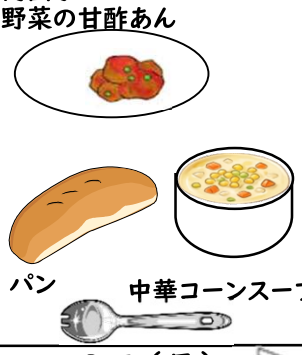
霜月 Shimotsuki

11 November

11月 学校給食 配膳表



2日（月）
肉団子と
野菜の甘酢あん



パン　中華コーンスープ

3日（火）



4日（水）
ストファイコラボ献立



スライスチーズ

大根のツナ炒め

麦ごはん　ダルシムのカレー

5日（木）
切り干し大根の
ソース炒め

チキンカツ

パン　野菜たっぷりスープ

6日（金）
立冬献立

りんご

里芋のそぼろあんかけ

ごはん　飛鳥鍋

9日（月）
魚肉ソーセージ

ブロッコリーサラダ

米粉パン　ミートパスタ

10日（火）
まほろば献立

のりの佃煮

さばの竜田揚げ　ほうれん草のゆずポン酢和え

ごはん　鶏団子汁

11日（水）
プリン

餃子丼の具

ごはんにのせて食べよう！

麦ごはん　みそビーフンスープ

12日（木）
ラタトゥイユ

白身魚フライ

パン　じゃがいもの豆乳ポタージュ

13日（金）
適塩給食

フライド・アタイ

アドボ

ごはん　シニガンスープ

16日（月）
コーヒー牛乳の素

切干大根のサラダ

小松菜と
大和ポークのコロッケ

パン　ミネストローネ

17日（火）
奈良県郷土愛week

カミカミ献立

はちみつ大豆

いわしの生姜煮

れんこんのピリッと炒め

ごはん　みそにゅうめん

18日（水）
ヨーグルト

チャプチェ

ごはん　わかめスープ

19日（木）
小松菜のソテー

奈良のミンチカツ

パン　クリームスープ

20日（金）
食育の日（白川郷）

柿

鶏ちゃん

ごはん　すったて鍋

23日（月）



24日（火）
小魚

大学芋

ごはん　八宝菜

25日（水）・26日（木）
期末テスト



27日（金）
納豆

さんまのみぞれ煮

小松菜のごま和え

ごはん　豚汁

30日（月）
スライスチーズ

ミートボールの
バーベキューソース

パン　ABC
マカロニスープ

平均栄養価

エネルギー
805 kcal

たんぱく質
33.6 g

SaltSmart LifeSmart

大和の食文化に学ぶ。「塩梅（あんばい）」の知恵で、「減らす」ではなく「整える」適塩生活。

13 Philippines DE 適塩

アドボ　香味と酸味で減塩＆旨味アップ！
醤油の量を減らし、酢やにんにく、こしょう、ローリエを効かせ適塩に！

シニガンスープ　爽やかな酸味で減塩＆旨味アップ！
カラマンシー（柑橘類の一種）やレモン果汁を足して酸味を強化で適塩に！

フィリピンから学ぶ香味と酸味の力を借りよう！

2026年度

霜月 Shimotsuki

November School Lunch Serving Schedule



11 November



2nd (Mon)	3rd (Tue)	4th (Wed)	5th (Thu)	6th (Fri)
Meatballs and Vegetables in Sweet and Sour Sauce bread Chinese-style corn soup	Culture Day It is a day to love freedom and peace and promote culture.	Street Fighter Collaboration Menu sliced cheese Stir-fried Daikon Radish with Tuna Barley rice Dhalsim's Curry	Stir-fried Dried Daikon Radish with Sauce Chicken Katsu bread Vegetable-packed soup	Menu for the Start of Winter apple Taro with Savory Ground Meat Sauce Rice Asuka-nabe
9th (Mon)	**10th (Tue)**	**11th (Wed)**	**12th (Thu)**	**13th (Fri)**
Fish sausage Broccoli Salad Rice flour bread Meat Pasta	Mahoroba Menu Nori Tsukudani Deep-fried mackerel Spinach Dressed with Yuzu Ponzu Rice Chicken Meatball Soup	Soy Milk Pudding Gyoza-bowl topping Let's put it on rice and eat it.! Barley rice Miso-flavored rice vermicelli soup	Ratatouille Fried white fish bread Potato and Soy Milk Potage	Salt-appropriate menu Fried Atai Adobo Rice Sinigang soup
16th (Mon)	**17th (Tue)**	**18th (Wed)**	**19th (Thu)**	**20th (Fri)**
Nara Prefecture Local Pride Week				
Coffee milk base Dried Daikon Radish Salad Komatsuna and Yamato Pork Croquette bread minestrone	Chew-Well Menu Honey Soybeans Simmered Sardines with Ginger Spicy Stir-fried Lotus Root Rice Miso Nyumen	yogurt Japchae Rice Seaweed soup	Sauteed Komatsuna Nara-style Minced Meat Cutlet bread Cream soup	Food Education Day (Shirakawa-go) persimmon Keichan Rice Suttate Nabe
23rd (Mon)	**24th (Tue)**	**25th (Wed)**	**26th (Thu)**	**27th (Fri)**
Thanksgiving Day It is a day to respect work, celebrate production, and express gratitude to one another.	small fish Candied sweet potatoes Rice Eight Treasure stir-fry	Final exam	Simmered Pacific Saury with Grated Daikon Radish	Natto Komatsuna with Sesame Dressing Rice Pork Miso Soup
30th (Mon)				
sliced cheese Meatballs with barbecue sauce bread ABC Macaroni Soup				

★Average nutritional value★

Energy
805 kcal

Protein
33.6g



SaltSmart LifeSmart

$Na + Cl \rightarrow Na^+ [Cl]^-$

Learning from the food culture of Yamato: A lifestyle of moderate salt intake that focuses on "balancing" rather than "reducing," using the wisdom of "anbai" (the right balance of salt).



12 Philippines Appropriate amount of salt

Adobo Flavor and acidity reduce salt and enhance umami!

Reduce the amount of soy sauce, and add vinegar, garlic, pepper, and bay leaves to balance the saltiness!

Sinigang soup With a refreshing acidity, it reduces salt and enhances flavor!

Adding calamansi (a type of citrus fruit) or lemon juice enhances the acidity and balances the saltiness!