

2026 11月給食だより

岩見沢東高等学校定時制



月	火	水	木	金
2 鶏唐揚げﾈｷﾞｿｰｽがけ ポテトサラダ★ みそ汁	3  	4 オムライス★ スープ 	5 豚肉生姜焼き もやしのごま和え みそ汁 	6 ﾔﾝｸﾞｹｱﾗｰ講話 ナスのそぼろ あんかけ うどん★
9 春巻 もやしの中華和え みそ汁 	10 揚げ出し豆腐の 肉あんかけ きんぴらゴボウ みそ汁 	11 スープカレー	12 中間考査 鶏天 ひじき煮 みそ汁	13 中間考査 天ぷらうどん おいなり★
16 中間考査 煮込みハンバーグ キャベツと ちくわのサラダ みそ汁	17 鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根煮 みそ汁	18 ハヤシライス ブロッコリーの ツナマヨ和え 	19 交通安全講話 煮魚 そぼろ肉じゃが みそ汁	20  みそラーメン★ 給食費納入日 12月分5400円
23  	24 4年生結団式 さつまいもご飯 麻婆豆腐★ たくあん みそ汁	25 4年生見学旅行 ロコモコプレート 	26 4年生見学旅行 チキンカツ スパゲティサラダ みそ汁	27  4年生見学旅行 あんかけ焼きそば
30 ポークチャップ 小松菜おひたし みそ汁 				

11月15日は「七五三」。３歳、５歳、７歳の子どもの成長を祝う伝統行事です。「七五三」といえば、千歳飴（ちとせあめ）が有名ですが、これは「千年の長寿を願う飴」という意味があり、子どもが健康で長生きできるようにとの願いが込められています。

なお、北海道では１ヶ月早い10月15日にお参りをします。11月の北海道は寒いため、時期を早めて実施しています。



★印はリクエストメニューです

岩東定時給食レシピ特集



おいしい給食の味を、自分の家でも試してみましょう！４月から、この味は食べられなくなってしまうので・・・

～ポテトサラダ～

①ジャガイモは皮をむいて、ゆでる。またはレンジでもＯＫ。

②ジャガイモが熱いうちに、酢と砂糖（１：１）を少々混ぜる。
すし酢を使ってもＯＫ。

ここがポイント

③薄切りにしたキュウリ、細切りのハム、ゆで卵のみじん切りを入れる。

④マヨネーズ、塩、こしょうで味付け



～鶏肉みそマヨネーズ焼き～

①鶏モモ肉または鶏ムネ肉を用意

②鶏肉に酒、塩、こしょうで下味をつける

③みそとマヨネーズを１：３の割合で混ぜておく

④鶏肉を食べやすい大きさに切る

⑤フライパンで肉を焼く

⑥鶏肉に火がとおったら、みそマヨネーズを入れて味付けし、軽く炒める

