

今年も、読書週間にあわせて、物語に登場する
メニューを再現した献立が登場します。
楽しみにしていてください。

令和８年度

# 11月　献立表

食材の都合で変更する場合があります。
伊根町立伊根中学校



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| ねぎとり丼（麦ごはん）<br>牛乳<br>のり和え（小松菜・キャベツ）<br>かきたま汁<br>大豆とじゃこのスナック | 文化の日<br><br>読書週間献立（4日から10日まで）＊ | 肉うどん＊<br>牛乳<br>和え物<br>チーズ蒸しパン＊<br>＊「そして、バトンは渡された」から | 炊き込みごはん＊<br>牛乳<br>天ぷら（魚・さつまいも）＊<br>ごま和え<br>味噌汁（油揚げ・水菜・玉ねぎ）<br>＊「くるりがもりのおべんとうやさん」から | ごはん<br>牛乳<br>ミートボール＊<br>小松菜のソテー<br>コンソメスープ（玉ねぎ・芋・水菜）<br>ストロベリーマフィン＊<br>＊「パンダのポンポン空飛ぶおべんとうツアー」から |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| ごはん<br>牛乳<br>地鶏の炒め焼き<br>切り干し大根とひじきのごま和え<br>味噌汁（豆腐・小松菜・しめじ）<br>さつまいもスティック | ごはん<br>牛乳<br>いわしのソテー＊<br>水菜とりんごのサラダ＊<br>バターポテト＊<br>マカロニスープ<br>＊「きょうのおべんとうなんだろうな」から | ピザパン<br>牛乳<br>かぶのサラダ<br>コーンクリームシチュー | ごはん<br>牛乳<br>竜田揚げ<br>高野豆腐の含め煮<br>おかか和え（ほうれん草・もやし）<br>味噌汁（玉ねぎ・えのき・大根） | ごはん<br>牛乳<br>豚こんの味噌煮（さつまいも）<br>ひじきの和え物<br>すまし汁（豆腐・ごぼう・水菜・人参）<br>果物(みかん) |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日(い～ねランチ) |
| わかめごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>しょうが酢和え（白菜・水菜）<br>きな粉大豆 | ごはん<br>牛乳<br>ユーリンチー<br>ゆかり和え（キャベツ・にんじん）<br>中華スープ（豆腐・豚肉・小松菜） | カレーライス<br>牛乳<br>大根とほうれん草のサラダ<br>みかんゼリー | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉のアップルジンジャー<br>チーズ入りサラダ<br>ベーコン入りスープ | 黒米ごはん<br>牛乳<br>へしこのキッシュ<br>かぶのごまドレッシングサラダ<br>味噌汁（豆腐・ほうれん草・玉ねぎ） |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 勤労感謝の日 | テスト1日目 | テスト2日目 | カレーピラフ<br>牛乳<br>大根のマヨサラダ<br>コンソメスープ（玉ねぎ・芋・小松菜）<br>抹茶のプリン | ごはん<br>牛乳<br>チーズメンチカツ<br>春雨サラダ（キャベツ・水菜）<br>厚揚げのスープ（小松菜・しめじ） |
| 30日 | | | | |
| ごはん<br>牛乳<br>魚の西京焼き<br>きんぴら<br>すまし汁（玉ねぎ・麩・えのき）<br>いもきんとん | | | | |

ほぼ毎日、給食では「にんじん」が使われています。

Q.　にんじんは漢字で「人参」と書きます。どうしてこの字が使われているのでしょう？

①「人」のほっぺたの色に似ているから

②根っこが「人」の形をしているから

③「人」の体に良い栄養があるから



こたえ　　②根っこが「人」の形をしているから

「人参」という漢字は、その昔中国で、にんじんの根の形が人の手足、頭に似ているので名づけられたと言われています。しかしこのにんじんは、現在日本で食べられているにんじんとは違う種類で、「朝鮮人参(ウコギ科)」(右の絵)という、薬としても使われているものです。日本に伝えられたにんじんはセリ科で、葉がセリに似ています。最初は、朝鮮にんじんと区別するために、「せりにんじん」と呼ばれていました。

にんじんには栄養がたくさんふくまれていて、特に目や、歯と口の健康に欠かせないビタミンAが豊富です。





This year, in addition to reading week, a menu featuring dishes found in stories will be presented!

Please look forward to it.

2026

# November

# Menu

The menu may change based on ingredient availability.

Ine-cho's Ine Junior High School



| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|---|---|---|---|---|
| 2nd | 3rd | 4th | 5th | 6th |
| Negitori Donburi with Barley Rice<br>Milk<br>Nori Sala (Komatsuna + Cabbage)<br>Egg Soup<br>Soybean and Jako Snack | Culture Day<br><br>Reading week menu<br>(from the 4th to the 10th)＊ | Meat Udon＊<br>Milk<br>Chopped Fish with Dressing<br>Steamed Cheese Bread＊<br>＊ From "And, the Baton Was Passed" | Takikomi Rice＊<br><br>Milk<br>Tempura (Fish + Sweet Potato)＊<br>Salad with Sesame Sauce<br>Miso Soup (Aburaage + Mizuna + Onions)<br>＊ From "The Bento Shop in Kururigamori" | Rice<br>Milk<br>Meatball＊<br><br>Sauteed Komatsuna<br>Consomme Soup (Onions + Potatoes + Mizuna)<br>Strawberry Muffin＊<br>＊From "Pompom the Panda's Flying Bento Tour" |
| 9th | 10th | 11th | 12th | 13th |
| Rice<br>Milk<br>Stir-fried Free Range Chicken<br>Daikon Strips and Hijiki Salad<br>Miso Soup (Tofu, Komatsuna, Shimeji)<br>Sweet Potato Stick | Rice<br>Milk<br>Sauteed Sardines＊<br>Mizuna and Apple Salad＊<br>Buttered Potatoes＊<br>Macaroni Soup<br>＊ From "I Wonder What's In My Bento Today?" | Pizza Bread<br>Milk<br><br>Turnip Salad<br>Corn Cream Stew | Rice<br>Milk<br>Tatsudaage<br>Simmered Freeze Dried Tofu<br>Okaka Salad (Spinach, Bean Sprouts)<br>Miso Soup (Onion, Enoki, Daikon) | Rice<br><br>Milk<br>Pork Simmered in Miso (Sweet Potato)<br>Hijiki Salad<br>Clear Soup (Tofu, Burdock Root, Mizuna, Carrots)<br>Fruit (Orange) |
| 16th | 17th | 18th | 19th | 20th (Delicious lunch) |
| Wakame Rice<br>Milk<br>Meat and Potato Stew<br>Cabbage and Mizuna in Vinegar Salad<br>Kinako Soybean | Rice<br>Milk<br>Chinese Fried Chicken<br>Yukari Salad (Cabbage, Carrots)<br>Chinese Soup (Tofu, Pork, Komatsuna) | Curry Rice<br>Milk<br>Daikon and Spinach Salad<br>Orange Jelly | Rice<br>Milk<br>Apple Ginger Chicken<br>Salad with Cheese<br>Soup with Bacon | Brown Rice<br>Milk<br>Heshiko Quiche<br>Turnip Salad with Sesame Dressing<br>Miso Soup (Tofu, Spinach, Onion) |
| 23rd | 24th | 25th | 26th | 27th |
| Labor Thanksgiving Day | Test Day 1 | Test Day 2 | Curry Pilaf<br>Milk<br>Daikon Mayo Salad<br>Consomme Soup (Onion, Potato, Komatsuna)<br>Matcha Pudding | Rice<br>Milk<br>Cheese Menchi Katsu<br>Glass Noodle Salad (Cabbage, Mizuna)<br>Atsuage Soup (Komatsuna, Shimeji) |
| 30th | | | | |
| Rice<br>Milk<br>Fish Saikyoyaki<br>Braised Burdock Root<br>Clear Soup (Onion, Fu, Enoki)<br>Mashed Potatoes | | | | |

Carrots are used in school lunch almost every day.

Q: “Carrot” is written as “人 (person)” “参 (coming, going, visiting)” in kanji. Why are these characters used?

1) Because it resembles the color of a person’s cheek.
2) Because the root is shaped like a person
3) Because it has good nutrition for the human body



Answer: 2. The root is shaped like a person.

It is said that the name originated in China, where they used these kanji because a carrot resembled the limbs and head of a person. However, in modern day Japan, a different type of carrot is eaten; it is called “Asian ginseng” (pictured on the right) and is also used for medicinal purposes. The carrots that were introduced to Japan are in the parsley family, and their leaves resemble parsley. At first, they were called “parsley carrots” in order to differentiate them from the Korean carrots.

Carrots contain a lot of nutrition, and are especially abundant in Vitamin A, which is vital for the health of your eyes, teeth, and mouth.

