

11月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのしょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
2	月	ひじきごはん	○	ちくわのいそべあげ ごますあえ はくさいのみそしる むらさきいもチップス	ちくわ みそ かつおぶし とうふ	牛乳 ひじき あおのり わかめ	にんじん ほうれんそう みつば	ほししいたけ えだまめ キャベツ しめじ こんにゃく オレンジ	こめ むぎ さとう ふ はくりきこ	あぶら ごま	あおのりの風味が食欲 をそそるちくわの磯部 揚げです。
4	水	むぎごはん	○	てづくりハンバーグ ブロッコリーサラダ たまねぎのみそしる ドライブルー	ぶたにく とりにく みそ とうふ ハム あぶらあげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ セロリー キャベツ ブルーン	こめ むぎ パンこ	ドレッシング	『読書週間』 にちなんで、物語にて てくるメニューに挑戦 します。詳しくは給食 だよりをチェックして ね!
5	木	クロワッサン	○	ハムエッグ フレンチサラダ ミネストローネ	たまご ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリー	パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら	
6	金	むぎごはん	○	☆ カミカミ きゅうしょく ☆ いかのしょうがに きりほしだいこんいため コリコリつくねじる ミニたいやき	いか みそ ベーコン とりにく とりなんこつ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん きりほしだいこん しめじ ごぼう ほししいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも たいやき	あぶら	11月8日は いい歯 の日 
9	月	ちゃめし	○	とりのてりやき だいこんとりんごのサラダ かぼちゃのみそしる キャラメルパンナコッタ	とりにく ハム みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが だいこん きゅうり りんご たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう パンナコッタ	あぶら ごま	ちゃめしは、しょうゆ で香ばしく炊き込んだ 味ごはんです。
10	火	セルフ ホットドック	○	マカロニサラダ やさしいスープ グレープフルーツ	フランクフルト ハム ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり グレープフルーツ	パン マカロニ さとう	オリーブオイル マヨネーズ	パンにキャベツとソー セージをはさんで、 ホットドックにしてく ださい♪
11	水	むぎごはん	○	さばのみそに はくさいのおひたし かきたまじる かき	さば みそ かつおぶし たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ はくさい しめじ かき	こめ むぎ さとう かたくりこ		さばは秋から冬に旬を むかえるので、この時 期のさばは脂がのって います。
12	木	むぎごはん	○	すぶた はるさめサラダ ちゅうかスープ りんご	ぶたにく ハム たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり ほししいたけ えのきたけ りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	酢豚は、下味をつけて 揚げた豚肉を甘酢あん で野菜と炒めた中華料 理です。
13	金	ハヤシライス	○	わかめサラダ バナナ	ぶたにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし きゅうり バナナ	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	周りを海で囲まれてい る日本は、昔からたく さんの種類の海藻を食 べていました。
16	月	むぎごはん	○	いりどうふ ほうれんそうのごまあえ ふのみそしる ひとくちチーズ	とうふ ぶたにく たまご みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごま	中：繰り替え休業 しっかり食べて、体 の中から温めましょ う。 食事、睡眠、適度な運 動が大切です。風邪や インフルエンザに気を つけて、元気に過ご しましょう。
17	火	キムチチャーハン	○	たばやまナムル ワンタンスープ あんにんどうふ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ しょうが ほししいたけ はくさい もやし キャベツ	こめ むぎ ワンタン ゼリーのもと ごま	ごまあぶら あぶら ごま	
18	木	むぎごはん	○	さけのからしまヨやき ごもくきんぴら とうふのすましじる オレンジ	さけ だいす とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん みつば	ごぼう しめじ こんにゃく オレンジ	こめ むぎ さとう ふ	マヨネーズ あぶら	
19	金	ほうとう	○	にたまご わふうサラダ バナナマフィン	とりにく みそ たまご	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし バナナ	ほうとうめん さとう はちみつ ミックスこ	あぶら	11月20日は県民の日 です。山梨県の郷土料 理、ほうとうです。
24	火	チキン カレーライス	○	やさしいソテー フルーツしらたま	とりにく たまご	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ もやし みかん もも	こめ むぎ じゃがいも しらたま	あぶら	白玉団子と、みかんや ももが入ったデザート です！よくかんで食 べましょう。
25	水	セサミトースト	○	☆ おたんじょうび きゅうしょく ☆ キャベツのソテー クリームシチュー きらきらゼリー	ウインナー とりにく あさり	牛乳	にんじん	コーン キャベツ たまねぎ しめじ	パン グラニューとう じゃがいも ゼリーのもと	バター ごま あぶら	11月生まれのみなさん 
26	木	ゆかりごはん	○	ほっけのしおやき いりどり なめこのみそしる みかん	ほっけ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう ほししいたけ なめこ ねぎ こんにゃく みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	ほっけは夏から冬が旬 です。ほろほろとした 白身が絶品です。
27	金	むぎごはん	○	ポーケケチャップ コーンサラダ たまごスープ キウイヨーグルト	ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり ねぎ	こめ むぎ はくりきこ さとう かたくりこ	あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら	ケチャップやお砂糖で 甘めに味付けをしま す。給食の人気メ ニューです。
30	月	マーボーラーメン	○	だいこんサラダ フルーツポンチ	ぶたにく みそ とうふ シーチキン	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり みかん パイン もも	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ケイトンタン ごまあぶら オリーブオイル	とろみのついた料理は 冷めにくく、寒い季節 にぴったりの料理で す。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。