

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		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳 おかず	ちやく・ほねになるもの たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	からだのちょうしをとのえるもの ビタミン(しょくもつせんい) 3群	4群	ねつやちからになるもの たんすいかぶつ 5群	ししつ 6群		
1	月	むぎごはん	れんこんのまつかぜやき しらあえ だいこんのみそしる りんごゼリー	ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが れんこん こんにゃく だいこん ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう ゼリー	こま	れんこんのおいしい季節です。松風焼きにれんこんを乗せて、見た目もかわいいおかずです。	
2	火	あきざけの ガリバタどん	もやしのごまソース あつあげのみそしる さつまいもチップス	さけ たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しめじ いんげん にんにく えのき たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら バター こま ごまあぶら	秋鮭は脂が少なく身が引き締まっているので、バターとの相性がよいです♪	
4	木	☆ 生産者さんを応援！こだわり食材を食べよう ☆ ～シイラ～ クロワッサン	シイラのレモンクリームソース マカロニのケチャップソテー やさいスープ カフェオレゼリー	シイラ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ ピーマン こまつな にんじん	にんにく たまねぎ レモン キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン マカロニ こむぎこ ゼリーのもと	オリーブゆ なまクリーム マーガリン あぶら	あまりなじみのない「シイラ」という魚は、白身の大型魚です。世界中の温かい海に生息しています。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる高級魚だそうです。	
5	金	☆ おはなし給食～ミルクこぼしちゃだめよ！～ ☆ しおやきそば	ちゅうかコーンスープ かぼちゃとあずきのマフィン	ぶたにく いか たまご かまぼこ とうふ あずき	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ もやし エリンギ たまねぎ しいたけ レモン とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん かたくりこ ミックスこ さとう はちみつ	ごまあぶら あぶら	日本からは遠い遠い、西アフリカでのおはなし。山の上で働くお父さんにミルクを届けます。砂漠・川・山を渡って…。「ごちそうさま」の意味がわかる一冊です。	
8	月	いい &歯 力の 日☆ ミカ ミカ 献立 シウ ム e た k つ ぶり	きつねうどん	ししゃもいそべあげ だいこんサラダ みかんゼリー	あぶらあげ かまぼこ ししゃも ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	うどん さとう こむぎこ ゼリー	あぶら	11/8は「いい歯の日」。今週はカルシウムがたっぷりの食材や噛む回数の増える食材をたくさん取り入れていきます。
9	火	むぎごはん	チーズハンバーグ ようふうきんぴら コンソメスープ ヨーグルトレーズン	ぶたにく とりにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし キャベツ レーズン	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら	今年度色々なパリエーションで楽しんでいるハンバーグ。今回はカルシウムたっぷりのチーズハンバーグです。	
10	水	むぎごはん	いかフライ チリソース かみかみナムル みそワタンスープ オレンジ	いか みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし はくさい しいたけ オレンジ	こめ パンこ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	かみかみ食材のいかを今回は、フライにして手作りチリソースをかけます。		
11	木	かぼちゃの カレーピラフ	きのこオムレツ ポークビーンズスープ レモンヨーグルト	ベーコン たまご ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ ピーマン にんじん トマト	たまねぎ エリンギ えのき にんにく マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも さとう	マーガリン あぶら マヨネーズ	今年度、卵焼きやオムレツなどの卵を使った主菜を増やし、少しずつ人気を集めています♪	
15	月	はくまい	ぶたにくのねぎみそやき いかだいこん みのぶゆばのすましじる しんげんプリン	ぶたにく みそ いか とうふ ゆば きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん いんげん	こめ さとう プリンのもと くるみ		11/20は県民の日。今週は山梨県産の食材をたくさん使ったふるさと給食weekです。	
16	火	キャロットライス	しんげんどりのハニーマスタードやき カルシウムサラダ カレースープ かみかみだいす	とりにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ セロリ	こめ むぎ はちみつ さとう じゃがいも	バター オリーブゆ カレー	信玄どりは、八ヶ岳や富士山のふもとでの大自然で育った鶏です。臭みが少ないのが特徴です。	
17	水	むぎごはん	さんまのこうみやき きりぼしだいこんのために キャベツのみそしる かき	さんま ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ きりぼしだいこん えだまめ キャベツ ねぎ かき	こめ むぎ さとう	あぶら	山梨県北杜市の浅尾地区は、切り干し大根で有名です。八ヶ岳の麓(ふもと)は、大根などの根菜作りに適した土壌です。	
18	木	あけのきんとき パン	キッシュ グリーンサラダ マカロニスープ バナナ	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ とうもろこし マッシュルーム	パン さつまいも ぎょうざのかわ さとう マカロニ	なまクリーム オリーブゆ	山梨県北杜市は、日照時間が長く、そこで作られたさつまいもは「明野金時」というブランドになっています。	
19	金	ほうとう	とりにくとうすらのあまからに てづくりアップルパイ	ぶたにく みそ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう うすらのたまご	にんじん かぼちゃ	しいたけ だいこん はくさい ねぎ こんにゃく いんげん りんご レモン	ほうとうめん ジャム さとう ハイきじ	あぶら バター	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。ほうとうに使う甲州味噌は、米麹(こうじ)と麦麹の両方を使う、全国でも珍しい味噌です。	
22	月	むぎごはん	さばのしょうがやき ごもくまめ はくさいとぶたにくのみそしる ゼリー	さば だいす あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが いんげん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ゼリーのもと		寒く作物の少ないこれからの季節、白菜は貴重な葉物野菜です。寒さの中で甘みを蓄えています。	
24	水	☆ おはなし給食～りんごのおじさん～ ☆ 11月たんじょうび給食 こめこパン	とりにくのトマトソース さつまいもサラダ かぶりりシチュー りんご	とりにく ハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり かぶ りんご	パン さつまいも さとう ホワイトルウ	マヨネーズ	おじさんの作るりんごは、とびきりおいしいと評判です。でもそのりんごは、何年も何年もかかってやっとできるようになったのです。「いたできます」の意味がわかる一冊です。	
25	木	☆ しょうたい給食&小3きぼうこんだて ☆ ココアあげパン	とうふのてりやき わふうサラダ じゃがもちスープ れいとうみかん	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	トマト ブロッコリー	もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ みかん	パン さとう かたくりこ じゃがいももち	あぶら ドレッシング	これまでの献立表からだけでなく、自分たちで新しい献立を考えようとしてくれた3年生。イチオシは、豆腐の照り焼きだそうです。	
26	金	こんさいの かみかみハヤシライス	ブロッコリーソテー みかんたっぷりヨーグルト	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ とうもろこし ナタデココ みかん	こめ むぎ こむぎこ ハヤシルウ さとう	あぶら バター	日が短くなってきたこれからの季節、土の中にできる根菜が増えてきます。根菜は噛む回数も増え、今月の給食にピッタリです。	
29	月	むぎごはん	にくみそがんと おかかあえ おでんふうじる うめジャムゼリー	がんもどき ぶたにく みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ さつまいも うすらのたまご	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう ジャム かたくりこ ゼリーのもと	あぶら	おでん風汁は、大根やちくわ、こんにゃく、うすらの卵を入れたすまし汁です。	
30	火	ちゃんぽんふう ラーメン	もどりかつおのおしおちゅうかいたため くろごまおさつむしパン	ぶたにく いか みそ かまぼこ かつお	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン	しょうが はくさい もやし ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	ちゅうかめん かたくりこ さとう さつまいも こま	あぶら ごまあぶら ごま	かつおは、春と秋の二度旬があり、秋のものは腰り堅と呼ばれます。今回は、中華風の炒め物にします。	

*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。