

11月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名	主食	牛乳	おかず	あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		ひとくちメモ	
						ちやく・ほねになるもの	たんぱく	たんぱく	むぎ	たんずいかぶつ	しつ		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	とりにくの てりやきどん		○	いしかりじる まめとごぼうサラダ おかしなめだまやき	とりにく かつおぶし にほし みそ さけ ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん はくさい こんにゃく ねぎ ごぼう きゅうり えだまめ おうとう	こめ むぎ さとう かたくりこ あんにとろろのもと	あぶら ごま マヨネーズ	米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富に含まれています。	
2	金	むぎごはん		○	はくさいのみそしる ししゃも ぶたにくときさいものにももの りんご	かつおぶし にほし あぶらあげ みそ ししゃも ぶたにく ちくわ	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく りんご	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	秋の味覚 『りんご』 	
5	月	さんまの かばやきどん		○	のっぺいじる きりぼしだいこんの ごまふうみあえ きっかみかん	さんま かつおぶし にほし とりにく やきとうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん キャベツ	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	秋の味覚 『さんま』 	
6	火	★ カミカミ 給食 ★			じゅうろっこく ごはん	かつおぶし とりにく とりなんこつ みそ いか ぶたにく ちくわ	牛乳	こまつな にんじん きぬさや	しめじ だいこん しょうが ほししいたけ たまねぎ れんこん こんにゃく	こめ じゅうろっこく かたくりこ さとう むらさきもチップス	あぶら ごま	よく噛んで食べると口のまわりの筋肉が鍛えられ、発音がよくなったり、表情が豊かになったりします。	
7	水	ほうれんそう ロール		○	あきあじシチュー じゃがまるくん カラフルサラダ オレンジ	とりにく たまご ぶたにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ オレンジ	パン さつまいも ホワイトルウ じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	給食のパンは配送員さんが往復2時間かけて甲州市塩山までとりにいっています。	
8	木	むぎごはん		○	じゃがいもとわかめのみそしる ぶたすきやき ヨーグルト	かつおぶし にほし みそ ぶたにく あぶらあげ やきとうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ こんにゃく しらたき はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう ふ	あぶら	小学校でウエルカムランチです。村の方と楽しく会食します。	
9	金	むぎごはん		○	ワンタンスープ とりにくのレモンづけ チンゲンツァイと だいこんのナムル	とりにく たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンツァイ	たまねぎ しめじ はくさい レモンかじゅう だいこん	こめ むぎ ワンタン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	チンゲンサイの旬は9～12月です。	
12	月	むぎごはん		○	ピーンズスープ マーボーがんと ちゅうかあえ りんご	とりにく あかいんげん しろしんげん ぶたにく がんもどき みそ	牛乳 いんげんまめ ひよこまめ	にんじん にら チンゲンツァイ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら		
13	火	ひじきごはん		○	せんべいじる さばのしおやき かぼちゃのもの かき	かつおぶし とりにく さば	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん かぼちゃ	ほししいたけ こんにゃく えだまめ ごぼう はくさい しめじ ねぎ かき	こめ むぎ さとう なんぶせんべい	あぶら	秋の味覚 『かき』 	
14	水	むぎごはん		○	とうふとわかめのみそしる メンチカツ おかかあえ とうにゅうミルクプリン	かつおぶし にほし みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん みずな	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが もやし	こめ むぎ こむぎこ パンこ プリンのもと ゼリーのもと	あぶら	中：創立記念日 メンチカツは、給食センターで手づくりします。 	
15	木	ドライカレー ライス		○	ひじきいりサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ひよこまめ	牛乳 ひじき ヨーグルト なまクリーム	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	にんにく しょうが とうもろこし レモンかじゅう みかん	こめ むぎ ルウ さとう パイナップル	あぶら オリーブゆ	ドライカレーは、日本のカレーライスのパリエーションの一つです。	
16	金	★ 県民の日 給食 ★			ほうとう	にほし かつおぶし ぶたにく みそ ゆば ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん はくさい ねぎ もやし きゅうり	ほうとう さとう マドレーヌ	あぶら ごまあぶら	20日は、『県民の日』山梨県の郷土食や各地域の特産品を使った料理が登場します。 	
19	月	あんかけやきそば		○	わかめスープ キラキラゼリー	ぶたにく いか なるとう ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンツァイ みずな	たけのこ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	めん かたくりこ ゼリーのもと	あぶら ごま ごまあぶら	中：緑日替え休業日 	
21	水	ミルクパン		○	コンソメスープ マカロニグラタン フレンチサラダ りんご	とりにく 牛乳 スキムミルク チーズ	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ とうもろこし マッシュルーム キャベツ りんご	パン じゃがいも ホワイトルウ マカロニ パンこ	あぶら バター ドレッシング	23日『勤労感謝の日』小学校では、給食に携わっている方々と一緒に給食を食べます。	
22	木	わかめごはん		○	さつまいものみそしる おでん きっかみかん	にほし かつおぶし あぶらあげ みそ ちくわ たまご	牛乳 わかめ	こまつな みずな	たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん こんにゃく みかん	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	おでんがおいしい季節になりました。 	
26	月	さといもごはん		○	ふのみそしる ごまあえ かき	とりにく にほし かつおぶし ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ もやし かき	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	旬の食材 『さといも』 	
27	火	★ お誕生日 給食 ★			ハムチーストースト	ハム ウインナー ぶたにく あかいんげん いんげんまめ しろしんげん	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ	パン じゃがいも さとう ゼリーのもと	マヨネーズ オリーブゆ あぶら	ポークビッツは、白ワインと豚肉の外煮込み料理。アメリカの代表的な家庭料理の一つです。	
28	水	てんどん		○	たいようめくみじる (みそ味) りんご	えび かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ビーマン パセリ こまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ りんご	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう ございます！ 	
29	木	むぎごはん		○	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき すきこんぶのもの きっかみかん	かつおぶし たまご さけ みそ こおりとうふ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	しめじ ねぎ キャベツ たまねぎ ほししいたけ しらたき みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	バター	秋の味覚 「鮭(さけ)」 	
30	金	みそラーメン		○	いとかんてんサラダ みかんむしパン	ぶたにく みそ たまご ツナ	牛乳 かんてん わかめ チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう ミックスこ オレンジジュース	ごまあぶら あぶら	寒天は天草という海藻からつくられ、腸の動きを高める食物繊維が多く含まれています。	

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあがあります。