平成29年度

１１月学校給食献立予定表

丹波山村
学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	あかいろのなかま ちやにく・ほねになるもの たんぱくしつ １群	むきしつ ２群	みどりいろのなかま からだのちょうしをととのえるもの ビタミン（しょくもうぜんい） ３群	４群	きいろのなかま 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	ひとくちメモ
		☆ 十三夜（じゅうさんや） 給食（きゅうしょく） ☆									
1	水	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 にぼし　みそ さけ ちくわ	牛乳 のり	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 あんにんどうふのもと	あぶら ごま マヨネーズ	十三夜は、栗や豆が供えられることから、「栗の名月」「豆の名月」とも呼ばれています。
2	木	むぎごはん	○	はくさいのみそしる ししゃも ぶたにくとさといものにもの なし	かつおぶし にぼし 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 なし	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	秋の味覚 『なし』
6	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 にぼし　とりにく やきとうふ　かまぼこ	牛乳	にんじん きりぼしだいこん　きゅうり　みかん	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 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	秋の味覚 『さんま』
		☆ カミカミ 給食 ☆									
7	火	じゅうろっこく ごはん	○	コリコリつくねじる いかのてりやき れんこんのきんぴら むらさきいもチップス	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 むらさきいもチップス	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。
8	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	にんじん ほうれんそう パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ　りんご	パン 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	秋の味覚 『りんご』
9	木	むぎごはん	○	だいこんのみそしる ぶたすきやき なっとう	かつおぶし にぼし　みそ あぶらあげ　ぶたにく やきとうふ　なっとう	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん　ねぎ しいたけ こんにゃく はくさい	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	納豆は大豆から作られる日本の伝統的な食べ物です。
10	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	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 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。
13	月	むぎごはん	○	ビーンズスープ マーボーがんも ちゅうかあえ キウイフルーツ	とりにく あかいんげん　いんげんまめ しろしんげん　ひよこまめ ぶたにく　がんもどき　みそ	牛乳	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 キウイフルーツ	こめ　むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	一年中出回っているキウイフルーツですが、国産は冬から春が旬です。
14	火	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 にぼし　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	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	水	ひじきごはん	○	せんべいじる さばのしおやき かぼちゃのにもの 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 えだまめ　ごぼう　しめじ はくさい　ねぎ　かぼちゃ　かき	ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう なんぶせんべい	あぶら	秋の味覚 『かき』
16	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　ピーマン たまねぎ　キャベツ　とうもろこし きゅうり　バナナ　レモンかじゅう　みかん	にんにく　しょうが	こめ　むぎ ルウ　さとう パイナップル	バター 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ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝの一つです。
		☆ 県民の日 給食 ☆									
17	金	ほうとう	○	わかさぎのフリッター ゆばサラダ メープルマドレーヌ	にぼし かつおぶし ぶたにく　みそ　わかさぎ ゆば　ハム　きなこ	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。
21	火	あんかけやきそば	○	わかめスープ やきプリンタルト	ぶたにく いか　なると　うずらたまご ベーコン　とうふ	牛乳　わかめ	にんじん チンゲンツァイ	たけのこ ほししいたけ えのきたけ	めん かたくりこ タルト	あぶら　ごま ごまあぶら	中：繰り替え休業日
22	水	わかめごはん	○	みずなのみそしる おでん きっかみかん	にぼし かつおぶし　ぶたにく あぶらあげ　みそ　ちくわ　たまご　はんぺん	牛乳　わかめ	こまつな えのきたけ　ねぎ　だいこん	たまねぎ　みずな こんにゃく　みかん	こめ むぎ さとう		おでんがおいしい季節になりました。
24	金	タバスキーパン	○	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	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 きゅうり　オレンジ	パン　くり 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	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。
27	月	さといもごはん	○	ふのみそしる ごまあえ かき	とりにく にぼし かつおぶし　ちくわ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし　かき	こめ　むぎ さといも さとう　かたくりこ　ふ	あぶら ごま	旬の食材 『さといも』
28	火	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	しょうが　にんにく ねぎ　もやし とうもろこし きゅうり	ちゅうかめん さとう ミックスこ オレンジジュース　ジャム	ごまあぶら あぶら	寒天は天草という海藻からつくられ、腸の働きを高める食物繊維が多く含まれています。
		☆ お誕生日 給食 ☆									
29	水	てんどん	○	たいようのめぐみじる （みそ味） あきキラキラゼリー♪	えび かつおぶし ぶたにく あぶらあげ　みそ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ　ごぼう たけのこ えのきたけ みつば	こめ　むぎ こむぎこ じゃがいも さとう　ゼリーのもと	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！
30	木	むぎごはん	○	かきたまじる さけのちゃんちゃんやき すきこんぶのにもの きっかみかん	かつおぶし たまご　さけ みそ こおりどうふ	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 こんにゃく　みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	マヨネーズ バター	秋の味覚 「鮭（さけ）」