

# 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 からだのち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		ひとくちメモ	
		主食	牛乳	たんぱく質 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	しつ 6群		
1	火	ハイジのしるパン	○	あきあじしチュー じゃがまるくん コーンサラダ オレシジ	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	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 さとう	あぶら オリーブゆ	読書の秋！食欲の秋！ 本を読んでいて、 「食べてみたいな。」 って思った料理が でてきたことあり ますか？今月は、本の 中にてくする料理を つくりませう。給食を 食べておいしかったら、 その本を読んで みるのもよいですね。 本は心の栄養、食べ物 は体の栄養です。よい ものをいっぱい吸収 して、心も体も成長 してくださいね。
2	水	ハヤシライス	○	ジャーマンポテト りんご	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム りんご	こめ むぎ こむぎこ ルウ じゃがいも	あぶら	
4	金	うめごはん	○	こまつなのみそしる いりどり かむかむサラダ	にぼし みそ とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	こまつな にんじん きぬさや ほししいたけ こんにゃく キャベツ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	うめぼし ねぎ たけのこ ごぼう さとう	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	
7	月	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 ほししいたけ こんにゃく えだまめ ごぼう しめじ はくさい ねぎ かぼちゃ かき	こめ むぎ さとう なんぶせんべい	あぶら		
8	火	むぎごはん	○	あさりのみそしる ぶたすきやき なっとう きっかみかん	かつおぶし にぼし みそ あぶらあげ あさり ぶたにく なっとう やきとうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ こんにゃく はくさい みかん	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	1日 ハイジの白パン 4日 全メニュー 7日 かぼちゃのもの 9日 カップケーキ	
9	水	ミートスパゲティ	○	ABCスープ はらぺこあおむしの カップケーキ	ぶたにく とりにく おから とうにゅう	牛乳 こなチーズ	にんじん パセリ たまねぎ セロリー とうもろこし りんご レモン パナナ	しょうが スパゲティ じゃがいも ミックスこ	オリーブゆ あぶら バター		
10	木	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 キウイフルーツ	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 チンゲンツァイ だいこん キウイフルーツ	こめ むぎ ワンタン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	『食べ方上手は一生の徳！』 美しく、楽しく食べる姿 は、本人も周りの人も 幸せにしてくれます！ 正しいマナーを身に付けよう！
11	金	じゅうろっこく ごはん	○	☆ カミカミ 給食 ☆ 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	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	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。
14	月	さらうどん♪	○	ちゅうかふうコーンスープ やきプリンタルト	ぶたにく えび なると うずらたまご	牛乳 たまご とうふ	にんじん きぬさや パセリ ごぼう たまねぎ とうもろこし	さらうどん かたくりこ タルト	あぶら ごまあぶら	中：創立記念日 ♪マークは、 新メニューです☆	
15	火	むぎごはん	○	かぶのみそしる さけのからしマヨネーズやき すきこんぶのもの かき	かつおぶし にぼし みそ あぶらあげ とうふ さけ ころりとうふ	牛乳 こんぶ	かぶのは パセリ にんじん	かぶ ほししいたけ こんにゃく かき	こめ むぎ さとう	マヨネーズ	秋の味覚 「鮭(さけ)」
16	水	むぎごはん	○	ピーンスープ マーボーがんも ちゅうかあえ グレープフルーツ	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 ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり グレープフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	麻婆がんもに入っ ている『豆板醤』には、 体を中から温める はたらきがあります。	
17	木	わかめごはん	○	はくさいのみそしる おでん りんご	にぼし かつおぶし ぶたにく ちくわ たまご はんぺん	牛乳 わかめ	こまつな たまねぎ はくさい ねぎ こんにゃく だいこん りんご	こめ むぎ さとう		おでんがおいしい 季節になりました。	
18	金	ほうとう	○	☆ 県民の日 給食 ☆ わかさぎのフリッター ゆばサラダ てづくりしんげんもち♪	にぼし かつおぶし とりにく 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 しらたま くろみつ	あぶら ごまあぶら	20日は、『県民の日』 山梨県の郷土食、人気 お土産にちなんだ 信玄餅が登場します。
21	月	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 グレープフルーツゼリー	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 ゼリーのもと	あぶら	中：線替休業日 調理員さん手作りの 『メンチカツ』です！ お楽しみに♪
22	火	ビビンバ	○	わかめスープ りんご	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし えのきたけ りんご	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	旬の食材 『りんご』
24	木	こどもパン	○	コンソメスープ マカロニグラタン フレンチサラダ オレンジ	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 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 オレンジ	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	調理員さん手作りの 『マカロニグラタ』 です！ お楽しみに♪
25	金	ココアあげパン	○	ミネストローネ カラフルサラダ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン	牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー あかパブリカ きパブリカ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もも りんご ラフランス パナナ	パン ココア さとう じゃがいも マカロニ レモンかじゅう	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。
28	月	オムライス	○	☆ お誕生日 給食 ☆ あさりとやさいのスープ しゃりしゃりポテトサラダ カフェオレゼリー	とりにく たまご あさり ツナ	牛乳 のり なまクリーム	にんじん パセリ かぶのは	たまねぎ グリーンピース かぶ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも ゼリーのもと	あぶら ドレッシング ごま	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	火	むぎごはん	○	たいようめくみじる(みそ味) ほっけのしおやき ぶたにくとさといもの きっかみかん	かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ ほっけ ぶたにく	牛乳	にんじん きぬさや	えのきたけ たけのこ みつば しょうが にんにく みかん	こめ むぎ さといも	あぶら	旬の食材 『みかん』
30	水	さといもごはん	○	ふのみそしる ごまあえ りんご	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 りんご	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ ぶ	あぶら ごま	旬の食材 『さといも』

\*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。