

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	むきしつ	ビタミン(しょうもつせんい)		たんすいかぶつ		ししつ
					1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	金	むぎごはん	○	さばのしおやき ごもくひじきに なめこのみそしる なし	さば だいす とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう こまつな	ほししいたけ なめこ ねぎ こんにゃく なし	こめ むぎ さとう	あぶら	▲は新メニューです。 まだ食べたことのない 新しい味に出会えるか も?!
5	火	むぎごはん	○	かれいのにつけ▲ れんこんサラダ たまねぎとわかめのみそしる かみかみこんぶ	かれい あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん みすな	れんこん きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごま	カレイはからだが平たく、 からだの右側に目がついて いる、特徴的な魚です。
6	水	むぎごはん	○	ポークケチャップ▲ わかめサラダ はるさめスープ りんご	ぶたにく ハム ベーコン	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん ニラ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ はくりきこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ポークケチャップは豚肉を ケチャップで炒めたもので す。甘くてごはんが進みます。
7	木	くりパン▲	○	たらのマヨネーズやき いかのマリネ ミネストローネ	メルルーサ いか ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ にんにく	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ オリーブオイル あぶら	栗の実ペーストが練りこま れた、栗の形のパンです。 
8	金	むぎごはん	○	しゅうまい はるさめサラダ キムチじる	ハム たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	しゅうまいは調理員さんの 手作りです。一つづつ包んで 蒸します。
11	月	むぎごはん	○	ホイコーロー もやしのごまソースあえ ちゅうかスープ プリン	ぶたにく	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ プリン	ごまあぶら ごま	ホイコーローはお肉と野菜が 一緒に摂れて、栄養満点のおか ずです。
12	火	はいがパン	○	チリコンカン パンネのカレーサラダ やさしいスープ	ぶたにく まめミックス だいす ささみ ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう マカロニ	オリーブオイル マヨネーズ あぶら	胚芽とは穀物の芽が出る部分 で、ビタミン類や食物繊維が豊 富です。
13	水	☆ カミカミ ☆ じゅうろっこく ごはん	○	☆ きゅうしやく ☆ いかのてりやき きりほしだいこんのごますあ え とんじる さつまいもチップス	いか かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きりほしだいこん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ じゅうろっこく さとう じゃがいも さつまいもチップス	ごまあぶら ごま	毎月恒例、カミカミ給食です。 いか、切干大根、根菜など噛むこ とを意識できる食材をたっぷり 使いました。
14	木	むぎごはん	○	チーズはんぺんフライ おかかあえ コリコリつくねじる グレープフルーツ	はんぺん とりにく とりなんこつ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん ぶなしめじ ごぼう しょうが たまねぎ ほししいたけ グレープフルーツ	こめ むぎ はくりきこ パンこ かたくりこ	あぶら	中学校創立記念日 つくねには鶏のひき肉と軟骨 を使います。噛み応え抜群で す。
15	金	むぎごはん	○	とりにくのレモンしょうゆや き うのはなのいりに ぐだくさんみそしる かき	とりにく おから みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモン ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう ぶなしめじ かき	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	卵の花はおからのこと です。食べやすいようにだし を使ってしっかりと仕上げま す。
18	月	むぎごはん	○	ゆでぶたのげんきソースがけ ゆかりあえ さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	かいわれだいこん ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ	こめ むぎ さつまいも	ごま	中：練習休日 ホクホクなさつまいもです。 じっくり加熱すると甘くな ります。
19	火	ピザトースト	○	ジャーマンポテト オニオンバジルスープ オレンジ	ウインナー ベーコン あさり たまご	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ えりんぎ ぶなしめじ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	毎月19日は食育の日です。 『食べることは生きること』 バランスよく、楽しく食事が できるといいですね。
21	木	ほうとう	○	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	とりにく みそ ゆば ハム きなこ	牛乳 わかさぎ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん はくさい りょくとうもやし きゅうり	ほうとう さとう しらたま	あぶら ごまあぶら	11月20日は県民の日です。 山梨県の代表的な郷土料理 「ほうとう」や、県産食材を 使う予定です。
22	金	むぎごはん	○	あつあげとぶたにくのみそた め ほうれんそうのごますあえ すましじる	ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ ほししいたけ えのきだけ	こめ むぎ さとう	ごま	小学校では給食に関わって くださっている方々を招いて、 一緒に食事をします。
25	月	とりそぼろ こんぶごはん	○	あつやきたまご わふうサラダ ふのみそしる かき	とりにく たまご みそ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが えだまめ キャベツ たまねぎ りょくとうもやし かき	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	鶏そぼろに昆布のうまみが 合わさって、もりもり食べら れる丼ぶりです。
26	火	☆ おたんじょうび ☆ ミートソース スパゲティ	○	☆ きゅうしやく ☆ チップドサラダ にしよくゼリー	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ マッシュルーム レタス きゅうり コーン	スパゲティ ポテトチップス ゼリー	オリーブオイル あぶら ドレッシング	11月生まれのみなさん 
27	水	むぎごはん	○	すどり▲ いとかんてんサラダ やさしいごまスープ	とりにく シーチキン	牛乳 かんてん わかめ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり ほししいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ しゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	酢豚の豚肉を鶏肉に変えて 酢鶏に挑戦します！新メニュ ーです。お楽しみに☆
28	木	むぎごはん	○	さけのちゃんちゃんやき はくさいのおひたし けんちんじる みかん	さけ みそ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく みかん	こめ むぎ さとう さといも	バター ごまあぶら	ちゃんちゃん焼きは北海道 の郷土料理です。鮭を焼いて、 みそで味付けをします。
29	金	ハヤシライス	○	キャベツとウインナーのソテー フルーツあんにととうふ	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ もも パイン みかん	こめ むぎ はくりきこ あんにととうふ	あぶら バター	今月の給食目標は達成でき ましたか？裏のおたよりも 見てくださいね！

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあひがあります。