

# 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		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱく	むぎ	ビタミン	しよく	たんすいか		しよく
					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	○	☆ きゅうしよく ☆ 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	<b>中学校創立記念日</b> 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	<b>中：練習休日</b> 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 まご 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	○	☆ きゅうしよく ☆ 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いがあります。