

11月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考	
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる		
1	木	こめパン(くろみつ&きなこ)	スキムミルク きなこ		こめこ こむぎこ さとう くろみつ	しいたけは、乾燥させて干しいたけにすることで、香りや旨味が生まれます。また、カルシウムの吸収をたすけるビタミンDなどの栄養素もふえます。今日の煮込みうどんには、干しいたけのほか、かつお節や鶏肉の旨味(うまみ)がはいっています。	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ		でんぷん こむぎこ こめあぶら		
		こまつなごまあえ		こまつな にんじん きゅうり	ごま さとう		
		にこみうどん	なると あぶらあげ かつおぶし とりにく	にんじん ねぎ ほししいたけ	うどん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
2	金	ごはん			こめ	チンゲン菜は、1970年代に、中国から日本へ入ってきた、中国野菜の一つです。その後日本では、茨城県や静岡県で多くつくられています。病気から体を守る働き、「カロテン」という栄養素が多く含まれています。	
		ヤンニウムチキン	とりにく	しょうが	こめあぶら ごま さとう でんぷん		
		カレーきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう こめあぶら		
		ちゅうかたまごスープ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しめじ	かたくりこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5	月	ごはん			こめ	しょうがは、昔から薬として使われてきました。しょうがには、食べるとからだをあたためる効果があり、病気になるにくくなると言われています。	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが			
		きりほしだいこんに	さつまあげ	こんにゃく きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	こめあぶら さとう		
		かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ しめじ かぼちゃ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
ようなしコンポート		ようなし	さとう				
6	火	ベルギー きゅうしょく					皆さんがよく知っているフライドポテトという料理は、ベルギーで生まれました。ベルギーでは、どんな小さな町や村でもフライドポテト屋があり、日本人がご飯を食べるように、ベルギー人はフライドポテトをたくさん食べます。ベルギーでは、フライドポテトをフリッツと呼んでいます。
		はいがパン(はちみつ&マーガリン)	スキムミルク		こむぎこ さとう はいが はちみつ マーガリン		
		フリカデル(ミートボール)	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん しょうぶつあぶら さとう		
		フリッツ(フライドポテト)			じゃがいも こめあぶら		
		ブルー・オ・ポ(とりにくのポトフ)	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ さやいんげん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	水	ごはん			こめ	「一日一個のリンゴは医者いらず」ということわざがあるように、リンゴは果物の中でも特に健康に良い効果があるといわれています。その栄養素は皮に多く含まれることから、皮ごと食べるのがおすすめです。	
		さばのごましょうゆだれかけ	さば	しょうが	さとう ごま でんぷん		
		やさいのちゅうかいだめ	ベーコン	あかパプリカ きパプリカ ピーマン もやし	ごまあぶら でんぷん		
		チゲじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にはくさいキムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら はるさめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		りんご		りんご			
8	木	いいはのひ きゅうしょく					11月8日は「118(いいは)」の日です。良い歯にするためには、歯みがきはもちろんです。食生活には、強い歯を作るのに必要なカルシウムがたくさん入っているチーズ、大豆、牛乳が使われています。また、よくかむことも大切なので、かみ応えのあるごぼうサラダや、おさつスティックを出しました。
		そぼろパン	スキムミルク		こむぎこ さとう マーガリン		
		チキンのチーズやき	とりにく チーズ	にんにく しょうが			
		ごぼうサラダ	まぐろ	ごぼう にんじん きゅうり	マヨネーズ さとう ごま		
		ポークビーンズ	だいたい ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	じゃがいも さとう でんぷん こめあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	金	ごもくチャーハン	やきぶた	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん	「パンサンサー」は中国で食べられている料理で、「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」という意味です。給食では、たくさん野菜を食べてほしいので、4種類の材料を使いました。	
		はるまき	ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	こめあぶら さとう こむぎこ		
		パンサンサー		レタス にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		
		ちゅうかふうコンスープ	とうふ たまご わかめ	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ こねぎ	でんぷん ごまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	月	ごはん			こめ	さつまいもを切った時に、白い汁のようなものが出ます。それは、「ヤラピン」といって、いも類ではさつまいもにしか入っていないそうです。さつまいもにふくまれる、食物繊維とヤラピンの効果により、おなかの中をきれいにする事ができます。	
		さけのしおやき	さけ				
		だいたいのいそに	さつまあげ だいたい ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら		
		さつまじる	とりにく きざみこんぶ あぶらあげ みそ にぼし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ	さつまいも こめあぶら		
		ぎゅうにゅう(コーヒーミルク)	ぎゅうにゅう		さとう		
13	火	セルフハンバーガー				ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を入れてつくります。ヨーグルトにすることで、牛乳のもっている栄養素が、からだに吸収されやすくなったり、乳酸菌の働きでおなかの調子が良くなったりします。	
		まるパン ハンバーグ	スキムミルク とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう パンこ		
		レタス スライスチーズ	チーズ	レタス			
		ポトフ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
フルーツゼリーのヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん パイン もも みかんかじゅう	さとう なまクリーム ナタデココ				
14	水	むぎごはん			こめ むぎ	「こもちししゃも」とは、おなかに卵があるししゃものことです。まるごとたべられるので、骨を強くするカルシウムや、「頭の良くなる栄養」といわれているDHAを、たくさんとることができます。	
		こもちししゃものからあげ	こもちししゃも		こむぎこ でんぷん しょうぶつあぶら		
		やさいのナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら		
		マーボーとうふ	とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ	でんぷん ごまあぶら さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる	
15	木	ごまパン(いちごミックスジャム)	スキムミルク	いちご りんご	こむぎこ さとう ごま	バジルは、ハーブの1つです。ハーブとは、料理の香りづけや虫よけ、保存のためなどに使われる植物です。バジルとよばれるハーブだけで150種類もあるそうです。
		チキンのバジルやき	とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブオイル	
		かいそうサラダ	かいそう まぐろ	レタス きゅうり	ドレッシング	
		ホワイトシチュー	ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ	クリーム ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16	金	そばろごはん	ぶたにく とりにく	しょうが	こめ さとう	あさりには、鉄分やビタミンB12などの栄養素が多く含まれています。これらの栄養素は、体の中で血液をつくるのに欠かせません。また、からだの疲れをとるタウリンという栄養素も多く含まれています。
		やさしいりあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ	さとう しょうぶつあぶら でんぶん	
		たくあんのあえもの		キャベツ にんじん こまつな たくあん	さとう ごまあぶら	
		あさりのみそしる	あさり あぶらあげ みそ にぼし	にんじん ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みかん		みかん		
19	月	わかめごはん	わかめ 	あじめぐり ~ふじかわちよう~		富士川町は、2010年に鰹沢町(かじかざわちよう)と増穂町(ますほちよう)が合併してできた町です。「みみ」とは、十谷(じつこ)地区の郷土料理です。味付けは、ほうとうと同じですが、ほそながい種ではなく、農作業で使う箕(み)という道具に似た形の「みみほうとう」が入ります。
		さんまのたつたあげ	さんま		でんぶん こめあぶら	
		やさしいおかかチーズあえ	チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
		みみ	ぶたにく にぼし みそ	にんじん だいこん ねぎ しめじ かぼちゃ ぎょうぼろ ほうししいたけ	みみほうとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ゆずゼリー		ゆずかじゅう 	はちみつ さとう	
21	水	ごはん(あじつけのり)	のり		こめ 	11月24日は「1124(いにほんしよく)」で「和食の日」です。和食とは、日本人が昔から食べてきた食事のことで、お米を中心に、魚や野菜のおかずと味噌汁を組み合わせたものです。健康に良いので、世界から注目されています。和食の特徴のひとつである「はし」を上手につかって、ごはんを海苔でくるんで食べてみましょう。
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん	
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも さとう	
		ごまじる	とりにく あぶらあげ にぼし みそ	ぎょうぼろ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	こめあぶら ごま	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		りんご		りんご		
22	木	チョコクルパン	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう チョコレート マーガリン	エビやイカなどの魚介類には、タウリンという栄養素がたくさんふくまれています。タウリンには、疲れた体を回復させたり、生活習慣病を防ぐはたらきがあります。
		アンサンブルエッグ(ケチャップ)	たまご チーズ ベーコン きゅうりにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	
		ポテトチップスサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー とうもろこし	きんときまめ ポテトチップス ドレッシング	
		スープスパゲティー	ベーコン えび いか あさり	えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	スパゲティー パター こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	月	ごはん			こめ	うずらの卵は、ニワトリの卵と比べると5分の1ほどの小ささですが、栄養素はニワトリの卵よりも多くは入っています。血を作ったり、皮膚を健康に保つ栄養素が多くは入っています。
		いかのごまみそだれがけ	いか みそ 	しょうが	でんぶん こめあぶら さとう ごま	
		すきやきに	ぶたにく やきどらふ 	しらたき ねぎ たまねぎ にんじん さやえんどう	さとう	
		うずらたまごのすましじる	うずらたまご かまぼこ わかめ かつおぶし	にんじん しめじ ほうれんそう		
		ジョア(マスカット)	にゅうせいひん	マスカットかじゅう	さとう	
27	火	やきおにぎり			こめ さとう	ちゃんぽん麺は、長崎県の郷土料理です。太い麺を使い、ぶた肉、イカやエビなどの魚介類、もやしやたけのこなどの野菜が入った、具だくさんの料理です。
		にたまご	たまご		さとう	
		ささみのちゅうかサラダ	とりにく わかめ	レタス きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
		ちゃんぽんめん	いか なんと ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ もやし	ちゅうかめん こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		セビーゼリー	にゅうせいひん	レモンかじゅう 	さとう	
28	水	ごはん			こめ	さつまあげは、イワシやホッケなどの魚をすりつぶしたものに、塩などの味をつけ、油で揚げたものです。関東では「さつまあげ」といいますが、関西では「てんぷら」というそうです。
		とりにくのからあげ(レモンしょうゆがけ)	とりにく	しょうが にんにく レモンじる	こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう	
		さつまあげとやさしいのソテー	さつまあげ	キャベツ もやし とうもろこし さやいんげん にんじん	こめあぶら	
		こまつなのみそしる	なまあげ にぼし みそ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29	木	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	日本の梨が丸い形なのに対し、洋梨は上が細く、お尻が大きいピンのような形をしています。味は、日本の梨がみずみずしくシャリシャリしているのに対し、洋梨はねっとり甘く、良い香りがします。
		フランクフルト(パーベキューソース)	フランクフルト		さとう パター	
		チーズいりポテトサラダ	チーズ	にんじん レタス きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ ごぼう ほうれんそう れんこん にんじん だいこん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ようなしのタルト	たまご にゅうせいひん	ようなし 	アーモンド こむぎこ マーガリン さとう	
30	金	むぎごはん			こめ むぎ	食物せんいは、健康を守るために重要な働きをする成分で、不足すると生活習慣病や大腸ガンなど、恐ろしい病気を引き起こします。ごはんに入っている麦には、この食物繊維がたくさん含まれています。
		ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら ルウ	
		えびカツ	えび たまご 	たまねぎ	さとう でんぶん しょうぶつあぶら ぱんこ こむぎこ	
		シーザーサラダ		レタス ブロッコリー とうもろこし	クルトン ドレッシング	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		げんきヨーグルト		ヨーグルト	さとう	

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。