11月分　学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						ひとことメモ	栄養価
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる			小学校（中）
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー（kcal）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		たんぱく質（g）
4	火	ぴちくツナカレー	ツナ・だいず・こうやどうふ		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	毎年11月5日は、『津波防災の日』です。地震、津波、豪雨、台風などの災害はいつ起こるか分かりません。命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。	550
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きりぼしだいこんのナムル		サラダこんぶ	こまつな・にんじん	もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごまあぶら		
		ももかん				おうとう				18.3
5	水	ごはん					こめ		卵にはたくさんの栄養がふくまれています。主にみなさんの体の血や肉、骨を作る働きがある「たんぱく質」が豊富です。そのほかにも、炭水化物や脂、ビタミン、ミネラルなどのたくさんの栄養が入っているとても優秀な食材です。	522
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さかなのこうみソース	たら		ねぎ	しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら		
		だいこんのあえもの		わかめ	こまつな	だいこん	さとう	ごま		22.4
		かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん			
6	木	しょくパン					パン		手には見えない菌やウイルスがたくさんついています。水でまず手を洗い、石けんをつけて、よく泡立てながら、つめの部分、指の間、指の先、手首まで全体を洗いましょう。その後水ですすぎ、清けつなハンカチでふきましょう。	564
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ポトフ	ぶたにく		にんじん・パセリ	にんにく・キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん・きゅうり・たまねぎ		あぶら		23.2
		マーシャルビンズ						マーシャルビンズ		
7	金	むぎごはん（あじのたび ～やまなし～）					こめ・むぎ		今日は、味めぐり　関東の郷土料理を紹介します。ほうとうは、山梨を代表する郷土料理です。小麦粉を練った平打ち麺に、かぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたとも伝えられてきました。	549
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのうめに	いわし			うめぼし				
		もやしのごまずあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま		22.3
		ほうとう	あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	かぼちゃ・にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・しいたけ	すいとんめん			
10	月	しょくパン					パン		きのこには食物せんいが多くふくまれています。食物せんいはおなかの中で数倍にふくらみ、おなかの調子を整えてくれます。	606
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きのこスパゲティ	とりにく・ベーコン	チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく	スパゲッティ	バター		
		かみかみナッツサラダ		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		カシューナッツ・あぶら		24.6
		いちごジャム					いちごジャム			
11	火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		ざぜん豆は熊本の郷土料理のひとつです。修行中のお坊さんが食べていたことが名前の由来といわれています。大豆と昆布を甘く煮込んだ料理です。	522
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら		
		ぐだくさんみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・こまつな	はくさい・だいこん・しめじ	じゃがいも			20.1
		ざぜんまめ	だいず	こんぶ			こくとう・さとう			
12	水	ハヤシライス	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・じゃがいも	あぶら	今日のハヤシライスには、牛肉と豚肉が入っています。牛肉と豚肉には、ビタミンB群が含まれており、疲労回復に効果のある食品です。元気がでない、体がだるいと感じる際に炭水化物などの糖質をエネルギーに変え、疲労を回復させます。	525
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		パインサラダ				キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ		あぶら		
										18.1
13	木	ミルクパン					パン		さつまいもには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、腸の動きを活発にしてくれます。さつまいもは、9月～11月頃に収穫されますが、その後2ヶ月ほど貯蔵して、水分を飛ばすと、甘さが増して、よりおいしくなります。	622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ				
		はるさめサラダ			にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごまあぶら		21.9
		だいがくいも					さつまいも・さとう・みずあめ	あぶら・くろごま		
14	金	ビビンバ	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ビビンバは韓国料理の1つで、ご飯の上にナムルや肉、卵などの具をのせた韓国混ぜご飯です。韓国語で「ビビン」が混ぜる。「バ」がご飯のことを言います。	527
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もずくとたまごのスープ	たまご・とうふ・かつおぶし（だし）	もずく	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら		
		はちべえとまとのミニゼリー			とまと					21.1
17	月	コッペパン（ラッキースターデー）					パン		食事のマナーとは、周りの人や自分が気持ちよく食事をすることができるようにするためにあります。食事中の姿勢や、話す会話の内容、はしやお皿の持ち方など、1つずつ気を付けながら食べましょう。	575
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さけフライ	さけ				パンこ	あぶら		
		コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン		あぶら		26.0
		こめこのクリームスープ	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら		
18	火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		けんちん汁は、発祥の地である神奈川県をはじめ、岩手県や大分県などのいくつかの県で郷土料理とされています。神奈川県鎌倉にある建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったそうです。	582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		てりやきハンバーグ	ハンバーグ				さとう・でんぷん			
		こまつなのおかかあえ	いとかつお		こまつな	もやし		ごま		24.6
		みそけんちんじる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	こんにゃく	ごまあぶら		
19	水	ごはん（ひごまるデー）					こめ		熊本市でのれんこん栽培は、今からおよそ75年前ごろから西部地区の有明海近くで生産されたことが始まりです。学校給食のれんこんは、天明地区で採れたものを使いました。給食で使う前日に収穫された新鮮なれんこんです。	523
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さかなとれんこんのくろずいため	たら		にんじん	れんこん・しめじ・えだまめ	でんぷん・さとう	あぶら		
		のっぺいじる	やきどうふ・ちくわ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん			20.2
		ふりかけ		のり				ごま		
20	木	コッペパン					パン		りんごは秋から冬が旬の果物です。りんごの栽培に適したひんやり涼しい地域で栽培され、青森県や長野県、岩手県で多く収穫されています。りんごの種類は、日本ではおよそ2000種類、世界では約15000種類あります。	575
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		カレーミートビーンズ	ぶたにく・だいず・ぶたレバー		にんじん・ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	あぶら		
		やさいスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら		23.9
		りんごのフルーツミックス				りんご・おうとう	カクテルゼリー			
21	金	むぎごはん					こめ・むぎ		おでんは日本料理のうち、煮物料理のひとつです。秋になりだんだん寒くなってくる季節にぴったりの料理です。地域や家庭によっておでんに入る具材はさまざまです。	525
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おでん	うずらたまご・あつあげ・とりにく・ちくわ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん	だいこん	こんにゃく・じゃがいも			
		はくさいのあまず			にんじん	はくさい	さとう	ごま		21.8
		のりのつくだに		のりつくだに						
25	火	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		給食に登場するみかんは、熊本市の西区にある河内地区で生産されたものです。今が旬のみかんですが、おいしいみかんを見分ける方法があります。それは、皮の色が濃く、うすくてブツブツしたものです。	545
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら		
		ちゅうかあえ		くきわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら		23.9
		みかん				みかん				
26	水	ごはん					こめ		肉じゃがは、昔、東郷平八郎元帥がイギリス留学中に食べた「ビーフシチュー」が忘れられず、艦上食として作るようにと部下に作らせたものが始まりと言われています。調理員が当時貴重だった赤ワインのかわりに醤油を入れるなど試行錯誤を重ねた結果、今のような甘い煮物が生まれたそうです。	505
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら		
		ゆかりあえ			ゆかり	キャベツ・もやし				21.2
		あじつけのり		いっしょくあじつけのり						
27	木	きなこあげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら	揚げパンは今からおよそ70年前に誕生しました。病気で学校を休んでいた子どもたちに栄養をつけてもらいたいと考えて作られたのが始まりです。給食で出る揚げパンは、すべて給食室で手作りしています。	576
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが・きくらげ	はるさめ	あぶら		
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	さとう	あぶら		24.0
28	金	むぎごはん					こめ・むぎ		今日の豆腐のすまし汁は、かつおと昆布でだしをとっています。だしをとる際に使用するかつおやこんぶ、いりこ、干ししいたけは、乾燥させているので、うま味がぎゅっとつまっています。	564
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのごまみそに	さば・みそ			しょうが	さとう	ごま		
		わかめのすのもの		わかめ	こまつな	キャベツ	さとう			24.9
		とうふのすましじる	とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ				

※　都合により、献立が変更する場合があります。