



11月 学校給食こんだて予定表

平成30年度 南アルプス市立北部学校給食センター



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(木)	黒パン	○			★くろパン	「ホキ」は深さ200m～300mの海に住んでいる深海魚の仲間です。身がやわらかく脂肪が少ないため、あっさりとした味で、揚げ物や焼き物などにして食べられます。
	ホキのピザソース焼き		ホキ ★チーズ	にんにく たまねぎ	さとう	
	大根サラダ		ツナ	きゅうり だいこん こまつな パプリカ レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
	コンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ		
	梨のゼリー				なしのゼリー	
2(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	豆腐には体に良い栄養素が、たくさん含まれています。肉や魚に負けない良質なたんぱく質で筋肉や代謝のアップに効果があります。
	揚げじゃがのとほろ煮		ぶたにく	しょうが えだまめ	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう	
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ みそ にぼし	だいこん しめじ ねぎ		
3(土)	文化の日					
5(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	みかんの白い筋や袋には、豊富な食物繊維のほか、血管壁を強くする働きがあります。みかんを食べる時は、筋や袋ごと食べ、栄養をしっかりと摂り入れましょう。
	鶏肉のねぎ塩焼き		とりにく	しょうが ねぎ	こめあぶら	
	昆布の炒め煮		こんぶ さつまあげ だいず かつおぶし	きりぼしだいこん しいたけ にんじん いんげん	こめあぶら こま	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	かたくりこ	
6(火)	バターロール	○			★バターロール	“いか”には、タウリンと呼ばれる栄養が豊富で疲労回復や血圧を下げる効果があります。香り豊かで、味も抜群なジェノバソースに漬けこんだ“いか”を味わいましょう。
	いかのジェノバソース焼き		いか	バジル にんにく		
	野菜とマカロニのサラダ		★ハム	レタス ブロッコリー パプリカ とうもろこし	★ツイストマカロニ ★フレンチドレッシング	
	ミネストローネ		ウインナー しろインゲン エジプトまめ あかインゲン いんげんまめ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	マーガリン さとう	
7(水)	中華丼	○	ぶたにく ★うずらたまご いか ★えび なんと	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ はくさい きぬさや	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら	みそは、日本人の食生活に欠かせない調味料です。全国的に多く食べられているのは、大豆に米麹を加える「米みそ」です。みそには、がんや生活習慣病を予防する働きがあります。
	みそポテト		みそ		じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	
	大豆もやしのナムル			だいずもやし ほうれんそう にんじん	さとう	
	レモンゼリー				レモンゼリー	
8(木)	4種のお豆と五穀のごはん	○	あずき レンズまめ だいず	とうもろこし グリンピース ほうれんそう	こめ きょうかまい むぎ ひえ オートミール キヌア	11月8日は、「いい歯の日」です。 《かみかみ給食》 健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です。
	さんまのごま揚げ		さんま ★たまご		★こむぎこ こま こめあぶら	
	野菜のつぼ漬汁和え		かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん ★つぼづけ		
	根菜のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな		
	むらさきもチップス				むらさきもチップス	
9(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“りんご”に含まれている「ペクチン」は、血液中の「コレステロール」という脂肪を吸収し、排せつを促します。また、疲労を回復させる効果もあります。
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく	しょうが	さとう	
	小松菜のじゃこ炒め		ちりめんじゃこ	もやし とうもろこし こまつな	こめあぶら	
	のっぺい汁		とりにく あつあげ かつおぶし	だいこん にんじん しめじ	こめあぶら さといも かたくりこ	
	りんご			りんご		
12(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	大根は寒い時期の方が甘みがあって、みずみずしくなります。食物繊維が多く含まれているので、腸の動きを活発にしてくれる効果があります。
	赤魚の紅葉焼き		あかうお みそ	にんじん たまねぎ	さとう こめあぶら	
	大根のべっこう煮		ぶたにく	こんにゃく だいこん こまつな	こめあぶら さとう	
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	えのきたけ ほうれんそう ねぎ		
13(火)	きな粉揚げパン	○	きなこ		★コッペパン さとう こめあぶら	“きな粉”は、大豆を炒ってから挽いた粉で、香ばしい香りが特徴です。栄養価は大豆とほぼ変わらず、たんぱく質、食物繊維を多く含みます。大豆丸ごとの栄養が手軽に摂れる食品です。
	春雨サラダ		★ハム	きゅうり キャベツ パプリカ	はるさめ こめあぶら さとう こま	
	ワンタンスープ		★にくいりワンタン	にんじん もやし だけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ		
	洋梨コンポート			ようなしコンポート		
14(水)	さつまいもごはん	○			こめ むぎ きょうかまい さつまいも こま	さつまいもは、秋の味覚の代表と言われています。ビタミンCや炭水化物が多く含まれています。また、皮にも食物繊維が豊富なので、皮ごと食べると、栄養を丸ごと摂ることが出来ます。
	豚肉のスタミナ煮		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし にら	こめあぶら さとう	
	かぶとツナのごま酢和え		ツナ	かぶ きゅうり キャベツ にんじん	こめあぶら さとう こま	
	なめこ汁		とうふ にぼし みそ	だいこん なめこ ねぎ		

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
15(木)	ライ麦パン	○			★ライ麦パン	
	鮭とほうれん草のグラタン		さけ ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ★チーズ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	★バター ★コーンクリームスープのもと ★ベジメソース	ポトフとはフランスの家庭料理の1つです。食べるのと体の芯から温まるため、寒い時期に食べられています。料理の仕方がおでんに似ていることから「西洋おでん」と呼ばれることもあります。
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり レタス パプリカ カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
16(金)	カレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレーウ	カレー粉は、ミックスバイスの一つで、数種類の香辛料を混ぜて作られています。カレーはインドが発祥地で、タミール地方の「カリ」という意味の「カリ」がなまったものといわれています。
	福神漬け			★ぶくじんづけ(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが)		
	寒天サラダ		ツナ	こんにゃくかんてん ほうれんそう キャベツ にんじん えだまめ	★あおじそドレッシング	
	栗のムース				★くりのムース	
19(月)	ほうとう	○	ぶたにく あぶらあげ にほし みそ	にんじん かぼちゃ はくさい しいたけ ねぎ	こめこほうとう さといも	≪南アルプス食育の日≫ 山梨県産のにじまずや郷土料理のほうとうなど、 11月20日県民の日 にちなんだメニューです。
	にじまずの南蛮漬け		にじまず	しょうが たまねぎ	かたくりこ こめこ さとう こめあぶら	
	野菜のごまマヨネーズ和え		わかめ とりささみ	にんじん ごぼう キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	焼きドーナツ				★やきドーナツ	
20(火)	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 県民の日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
21(水)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	グレープフルーツは、1本の枝にたくさんの実がかたまって付くのが特徴です。実のなり方が、ぶどうに似ていることからこの名前がつけられたと言われています。
	さつまいもといかの揚げ煮		いか		さつまいも こめあぶら こめこ かたくりこ さとう	
	白菜のおかか煮		かつおぶし	もやし はくさい えのきたけ とうもろこし こまつな		
	みそけんちん汁		とうふ みそ にほし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめあぶら	
22(木)	子どもパン	○			★こどもパン	11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、食材を育てる人、運んで売る人、料理する人など、様々な人が関わってできています。感謝の気持ちを込めていただきましょう。
	ハンバーグのきのこソース		ぶたにく とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★だっしふんにゅう	たまねぎ にんにく しょうが しめじ マッシュルーム	★パンこ こめあぶら ★デミグラスソース ★バター さとう	
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	★コールスロードレッシング	
	野菜スープ		とりにく	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう		
23(金)	🍁🍁🍁🍁🍁 勤労感謝の日 🍁🍁🍁🍁🍁					
26(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ごまはゴマ科に属する1年草で、インドやエジプトなどが原産といわれています。薬の効果があると言われ、健康食品として食べられてきました。日本でも古くから栽培され、奈良時代には、ごま油で作ったお菓子を貢ぎ物にした、という記録も残っています。
	親子煮		とりにく なんと かつおぶし ★たまご	しいたけ たまねぎ たけのこ	こめあぶら さとう	
	野菜のごま和え			にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう ごま	
	里芋のみそ汁		あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	さといも	
27(火)	フルーツゼリー			(みかんかん バインアップルかん りんごかじゅう)	フルーツゼリー	ブロッコリーには多くの栄養素が含まれています。中でもビタミンCは、キャベツの3倍以上と言われています。
	キャロットロール				★キャロットロール	
	豚肉のアップルソースがけ	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめあぶら さとう		
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー パプリカ キャベツ えだまめ	たまねぎドレッシング		
28(水)	コーンポタージュ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ	★バター ★コーンスープのもと		鯖は、魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	麦ごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	鯖の香味焼き	さば みそ	たまねぎ にんにく	さとう		
	切り干し大根の炒め煮	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	こめあぶら さとう		
29(木)	豚汁	ぶたにく とうふ みそ にほし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	こめあぶら じゃがいも		「チンゲンサイ」は、アブラナ科の野菜で、中国野菜の中でも身近な野菜の一つです。カロテン、カリウム、ビタミンCを多く含み、風邪予防の効果もあります。
	菊花みかん		みかん			
	塩ラーメン	ぶたにく わかめ なんと	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら		
	揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ しょうが	★こむぎこ ★パンこ かたくりこ		
30(金)	チンゲンサイのオイスター炒め	とりにく	にんにく しめじ とうもろこし キャベツ チンゲンサイ	ごまあぶら		白菜は「チャイニーズキャベツ」と呼ばれ、明治時代に日本に伝わりました。一株は80枚から100枚の葉できています。寒くなると甘味が増し、よりおいしくなります。
	杏仁フルーツあえ		みかんかん バインかん おとうかん	★あんにんとうふ		
	大根ピラフ	★ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん にんにく パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター		
	ハムとチーズのはさみ揚げ	ぶたにく とりにく ★チーズ	たまねぎ	さとう かたくりこ ★パンこ ★こむぎこ こめあぶら		
30(金)	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう とうもろこし パプリカ みすな	★ごまドレッシング さとう ごま		
	白菜のスープ	いとかまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな			

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。