



11月 学校給食こんだて予定表

令和元年度 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(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。
	揚げ豆腐の肉みそかけ		とうふ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ	こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こめこ ★こむぎこ	
	野菜のレモン和え		★ハム	もやし にんじん キャベツ こまつな レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
	かまぼこのすまし汁		ちらしかまぼこ かつおぶし	だいこん えのきだけ みすな		
4(月)	振替休日					
5(火)	中華丼	○	ぶたにく ★うすらたまご いか ★えび なると	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ 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 ごまあぶら	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できます。
	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	
	大学いも				さつまいも こめあぶら さとう みずあめ ごま	
6(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	小松菜はカルシウムが多く、ほうれん草の約3倍も含まれています。旬は冬ですが、現在ではハウスで1年中栽培され、おいしく食べることができます。
	豚肉のスタミナ煮		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ しめじ パプリカ いら	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 はくさい にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
	小松菜のみそ汁		あぶらあげ にほし みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな		
7(木)	ミルクパン	○			★ミルクパン	「お好み焼きハンバーグ」は、ハンバーグの材料に、キャベツや青のり、かつおぶしを混ぜ込んで、愛情たっぷりに焼きました。
	お好み焼きハンバーグ		ぶたにく ★たまご あおのり かつおぶし	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	★パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ	
	大根サラダ		とりささみ	きゅうり だいこん ブロッコリー パプリカ レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
	野菜スープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	
りんごのジュレ				りんごのジュレ		
8(金)	十六穀ごはん	○			こめ きょうかまい もちあわ くろまい くるまめ はつがげんまい あかまい もちきび アマランサス キヌア あずき たかきび くるこま しろこま はとむぎ おおむぎ とうもろこし ひえ	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で、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べることが大切です。
	さんまの蒲焼き		さんま	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜のつぼ漬け和え		いとかまぼこ	キャベツ ほうれんそう にんじん ★つぼづけ		
	根菜のみそ汁		あつあげ にほし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
紫いもチップス				むらさきいもチップス		
11(月)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	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、大豆に米麴を加える「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。
	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	
	野菜のごま和え			にんじん はくさい もやし いんげん	さとう ごま	
	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	
12(火)	黒パン	○			★くろパン	「ラビオリ」とは、イタリアのパスタ料理の一種で、うすくのばした2枚のパスタ生地の上に、味付けした肉や野菜の具をはさんだものです。今日は、トマト味のスープに入れました。
	マーメイドチキン		とりにく	にんにく	マーメイドジャム	
	ひじきと野菜のサラダ		ひじき ★ハム	だいこん ブロッコリー とうもろこし	たまねぎドレッシング	
	ラビオリスープ		だいず ★ラビオリ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト	★バター さとう	
13(水)	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 ごまあぶら	
	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 えのきだけ みすな	かたくりこ	
菊花みかん			みかん			
14(木)	きなこ揚げパン	○	きなこ		★コッペパン こめあぶら さとう	「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 ★たまご	きゅうり キャベツ	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	
	海鮮風ワンダンスープ		ぎょにくすりみ とうふ だいすこ	にんじん もやし しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ キャベツ たまねぎ	★こむぎこ かたくりこ さとう	
	お米のパパロア				おこめのパパロア	
15(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。
	豚肉のみそ焼き		ぶたにく みそ	しょうが にんにく	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 にんじん	こめあぶら	
	のっぺい汁		とりにく とうふ 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			

* 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
18(月)	大根ピラフ	○	★ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん にんにく パセリ	こめ むぎ きょうかまい ★バター	ごぼうの旬は、11月から1月頃です。特に皮の近くに栄養やうま味があるので、皮はできるだけ薄くむいて料理します。食物繊維が多く、おなかの中を掃除して便秘を防ぎます。
	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 ★パンこ ★こむぎこ かたくりこ こめあぶら	
	ごぼうサラダ		ツナ	ごぼう とうもろこし パプリカ みずな	★ごまドレッシング さとう ごま	
	白菜のスープ		いとこまぼこ	たまねぎ にんにく はくさい ほうれんそう		
19(火)	ラーホー	○	ぶたにく なると わかめ	しょうが にんにく にんにく もやし めんま ねぎ	★ほうとうめん こめあぶら	《南アルプス食育の日》 “ラーホー”は、笛吹市の新名物です。山梨県産の「ほうとう麺」を使って、「ラーメン」のように気軽に食べられる“ほうとう”です。家庭でも作れるレシピには「しょうゆ味」と「フォー風味」があります。
	鶏肉のカレー揚げ		とりにく 	しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら	
	野菜のオイスターソース炒め		ウインナー	キャベツ ヤングコーン チンゲンサイ パプリカ	こめあぶら	
	信玄白玉		きなこ		しらたまだんご くらみつ	
20(水)	 県民の日 					
21(木)	とほろパン	○			★そぼろパン	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。
	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	
	ほうれん草のソテー		★ベーコン	しめじ とうもろこし もやし ほうれんそう	★バター	
	ポテトもちのスープ		いとこまぼこ	たまねぎ にんにく キャベツ パセリ	じゃがいももち	
グレープフルーツ		グレープフルーツ				
22(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	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。1株は80枚から100枚の葉でできています。寒くなると甘味が増し、よりおいしくなります。
	親子煮		とりにく かつおぶし ★たまご	しいたけ たまねぎ たけのこ きぬさや	こめあぶら さとう	
	白菜の梅風味和え		★ハム	はくさい もやし きゅうり にんにく うめ	さとう ごまあぶら	
	里いものみそ汁		あぶらあげ かつおぶし みそ	にんにく えのきたけ ねぎ	さといも	
23(土)	 勤労感謝の日 					
25(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ビタミンCは、火と水に弱いものですが、じゃがいもは調理してもビタミンCが失われません。たっぷりビタミンCが摂取できます。
	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		いとこまぼこ	にんにく キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	豆腐のみそ汁		とうふ わかめ にぼし みそ	だいこん しめじ ねぎ		
26(火)	子どもパン	○			★こどもパン	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。 
	豚肉のりんごソースかけ		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	
	ブロッコリーのソテー		ウインナー	しめじ にんにく キャベツ ブロッコリー	マーガリン	
	かぼちゃのポタージュ		★きゅうりゆづ ★なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	こめあぶら ★パンプキンポタージュのもと	
オレンジ		オレンジ				
27(水)	ゆかりごはん	○		あかじそ	こめ むぎ きょうかまい	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。 
	さばの塩麹焼き		さば			
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし		
	豚汁		ぶたにく とうふ にぼし みそ	ごぼう こんにゃく にんにく だいこん ねぎ	こめあぶら さといも	
28(木)	マーボーラーメン	○	ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんにく たけのこ チンゲンサイ ねぎ	★ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ	“マーボーラーメン”は、中華麺をマーボー豆腐とからめていただきます。
	春巻き		ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	★こむぎこ はるさめ かたくりこ こめこ さとう	
	海藻サラダ		とりさきみ かいそう	とうもろこし キャベツ もやし えだまめ こんにゃく	★ごまドレッシング	
	冷凍パイ			パインアップル		
29(金)	チキンカレーライス	○	とりにく ★チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんにく しょうが セロリ たまねぎ チャツネ (パイヤ りんご レーズン)	こめ むぎ きょうかまい こめこ かたくりこ こめあぶら ★カレールー	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。
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり パプリカ	★コールスロードレッシング	
	みかんヨーグルト		★かんぎつミックスヨーグルト			

* 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。