









| 日          | 曜日  | こんだて                          | 赤(あか)   | 緑(みどり)   | 黄(ぎ)                      | 一口メモ   |                            |
|------------|---|-------------------------------|---|--|---------------------------|--|----------------------------|
|            |   |                               | 血や肉となるもの  | 体の調子をととのえる   | 熱や力のもとになる                 |  |                            |
| 1          | 水   | マロンくるくるパン                     | スキムミルク たまご  | <b>十三夜給食</b>   | くり こむぎこ                   | <p>&lt;十三夜&gt;の献立です。給食では「栗」の入ったマロンくるくるパンと、おだんごでお祝いをします。</p> <p>今日の夜は、きれいな月をみてお祝いしてくださいね。</p>    |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | とりにくのからあげ                     | とりにく  |  | にんにく しょうが                 |  | かたくりこ あげあぶら                |
|            |   | スパゲティナポリタン                    | ウインナー   |  | たまねぎ しめじ ピーマン トマト パセリ     |  | スパゲティ さとう オリーブオイル          |
|            |   | かぶのスープ                        |   |  | かぶ にんじん キャベツ ブロッコリー       |  |                            |
| みたらしだんご    |   |                               | みたらしだんご   |  |                           |  |                            |
| 2          | 木   | むぎごはん                         |   |  | こめ むぎ                     | <p style="text-align: center;"><b>お月見</b></p>   |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | あじのしおやき                       | あじ  |  |                           |  |                            |
|            |   | ささみときゅうりのみそドレッシングあえ           | とりささみ みそ  | キャベツ にんじん きゅうり     | ごま さとう マヨネーズ              |  |                            |
|            |   | ちゃんこ                          | とりにく あぶらあげ  | はくさい しめじ えのき ほうれんそう  | さとう                       |  |                            |
| 6          | 月   | チャーハン                         | やきぶた(たまご、ぎゅうにゅうせいぶん) たまご  | ねぎ グリンピース  | こめ むぎ あぶら                 | <p>朝ごはんは食べていますか？集中して勉強に取り組んだり、元気に運動するためにも、「赤・緑・黄」の食品を組み合わせた、バランスのよい朝ごはんを食べましょう！</p>  |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | かにしゅうまい                       | えび かに たまご とりにく ぶたにく   | たまねぎ しょうが  | こむぎこ                      |  |                            |
|            |   | チョレギサラダ                       | かいそう  | キャベツ レタス きゅうり みずな  | ドレッシング(ごまあぶら)             |  |                            |
|            |   | たんたんもずくスープ                    | ぶたにく だいずもずく みそ テンメンジャン(ピーナッツ)   | にんにく にんじん たけのこ にら  | ごま                        |  |                            |
| 7          | 火   | むぎごはん                         |   |  | こめ むぎ                     | <p style="text-align: center;">よくかんでたべよう</p>  <p>11月1日は、<b>くい歯の日</b>です。</p> <p>骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」が豊富な牛乳やチーズ、ししゃもと、噛みごたえのある食材のごぼうや人参、れんこんをとり入れたメニューです。</p> |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | あつやきたまご                       | たまご(さばエキス)  |  | さとう                       |  |                            |
|            |   | スタミナに                         | ぶたにく なると  | にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ しらたき  | さとう                       |  |                            |
|            |   | なめこのおみそしるくだもの                 | とうふ にほし みそ  | なめこ ほうれんそう みつば   |                           |  |                            |
| 8          | 水   | ライむぎパン/りんごジャム                 | スキムミルク  | <b>いい歯の日</b>    | こむぎこ ライむぎ ジャム(りんご)        | <p style="text-align: center;">歯をたいせつに</p>    |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | ししゃものいそペフリッター                 | ししゃも あおのり   |  | しょうが                      |  | こむぎこ あげあぶら                 |
|            |   | ファイバーサラダ                      |   |  | ごぼう れんこん にんじん レタス         |  | マヨネーズ(たまご) ごまごまドレッシング(たまご) |
|            |   | ABCスープ                        | ウインナー だいず  |  | トマト にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー |  | アルファベットマカロニ さとう            |
| どうぶつチーズ    | チーズ  |                               |   |  |                           |  |                            |
| 9          | 木   | むぎごはん                         |   |  | こめ むぎ                     | <p style="text-align: center;">歯をたいせつに</p>    |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | ぶたにくのおろしがけ                    | ぶたにく  | だいこんおろし しょうが   | さとう                       |  |                            |
|            |   | こまつなのびたし                      | あぶらあげ   | こまつな ほうれんそう えのき  | さとう                       |  |                            |
| いわしのつみれじる  | いわしのつみれ にほし みそ  | しょうが にんじん だいこん まいたけ ねぎ        |   |  |                           |  |                            |
| 10         | 金   | やきおにぎり                        |   |  | こめ                        | <p style="text-align: center;"><b>&lt;絵本給食週間&gt;</b><br/>11月13日~17日</p>  <p>読書の秋にちなんで、絵本とのコラボ給食を実施します。</p>  |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | つくね                           | とりにく  | たまねぎ   | パンこ                       |  |                            |
|            |   | チンゲンさいのオイスターいため               | いか  | チンゲンさい にんじん ヤングコーン ブロッコリー  | ごまあぶら さとう                 |  |                            |
|            |   | はかたラーメン                       | ぶたにく なると  | きくらげ もやし コーン にんにく しょうが こねぎ   | ちゃんぽんめん ごま                |  |                            |
| ライチゼリー     |   | ライチ                           | ゼリー   |  |                           |  |                            |
| 13         | 月   | むぎごはん/なっとう                    | なっとう  | <b>絵本給食週間</b>  | こめ むぎ                     | <p>★第1日目は、「はなちゃんのみそしる」に登場する「みそしる」です。給食では、煮干しでだしをとって、赤みそ・白みそを合わせて味つけました。</p>  |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | さけのなんばんづけ                     | さけ  |  | にんじん たまねぎ ピーマン とうがらし      |  | かたくりこ あげあぶら さとう            |
|            |   | きりほしだいこんのもの                   | さつまあげ   |  | きりほしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん |  | あぶら さとう                    |
| はなちゃんのみそしる | とうふ わかめ にほし みそ  | ねぎ                            |   |  |                           |  |                            |
| 14         | 火   | むぎごはん                         |   |  | こめ むぎ                     | <p>★第2日目は、「ふしぎなでまえ」に登場する、「カレー」です。とり肉と玉ねぎやトマトなどの野菜をバターで炒め、大きなおなべてコトコト煮込んでつくりましたよ。</p>   |                            |
|            |   | ジョア マスカット                     | ジョアマスカット(ぎゅうにゅう)  |  | マスカット                     |  |                            |
|            |   | たこナゲット                        | たこ いか たら  |  | こむぎこ さとう                  |  |                            |
|            |   | やさいのチーズおかかあえ                  | チーズ かつおぶし   | キャベツ にんじん こまつな  |                           |  |                            |
| バターチキンカレー  | とりにく  | にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト りんご | じゃがいも バター ルウ(ぎゅうにゅうせいぶん、りんご)  |  |                           |  |                            |
| 15         | 水   | はちみつパン                        | スキムミルク  |  | こむぎこ はちみつ                 | <p>★第3日目は、「パムとケロのさむい朝」に登場する「プリン」をデザートにつけました♪</p>    |                            |
|            |   | ぎゅうにゅう                        | ぎゅうにゅう  |  |                           |  |                            |
|            |   | ささみのレモン煮                      | とりにく  | しょうが レモン   | かたくりこ あげあぶら               |  |                            |
|            |   | ペンネポロネーゼ                      | ぶたひきにく パルメザン チーズ  | にんにく たまねぎ トマト  | ペンネ オリーブオイル さとう           |  |                            |
|            |   | スープジュリエヌ                      |   | キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ   |                           |  |                            |
| カスタードプリン   | ぎゅうにゅう たまご  |                               | カラメルソース   |  |                           |  |                            |

| 日曜日 | 曜日 | こんだて          | 赤(あか)  | 緑(みどり)  | 黄(き)               | 一口メモ   |
|-----|----|---------------|--|---|--------------------|--|
|     |    |               | 血や肉となるもの   | 体の調子をととのえる  | 熱や力のもとになる          |  |
| 16  | 木  | きのこごはん        | あぶらあげ  | まいだけ しめじ しいたけ えだまめ  | こめ むぎ さとう          | <p>★第4日目は、落語絵本「めぐるのさんま」に登場する「さんま」をしおやきにしました。<br/>骨がはいっているので、気をつけて食べましょう。<br/>上手に食べられるかな？</p>   |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | さんまのしおやき      | さんま     |   |                    |  |
|     |    | はくさいのゆずあえ     |  | ゆず <u>はくさい</u> にんじん もやし こまつな  | さとう                |  |
|     |    | みぞれじる         | ぶたにく やきとうふ にほし みそ  | だいこんおろし にんじん こんにゃく <u>ねぎ</u>  | さといも               |  |
| 17  | 金  | まるパン          | スキムミルク   |   | こむぎこ               | <p>★第5日目は、「グリとグラとすみれちゃん」に登場する、かぼちゃをつかった料理として、「かぼちゃのポターージュ」をつくりました♪たっぷりかぼちゃが入っていますよ。</p> <p><b>絵本とのコラボ給食</b><br/>は楽しめましたか？</p>  <p>図書室にある本を読んで、いろいろな食べものや料理を見つけてみましょう♪</p> |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | レタス/ソース       |  | レタス                      |                    |  |
|     |    | えびクリームコロッケ    | えび ぎゅうにゅう  |   | パンこ こむぎこ バター       |  |
|     |    | はなやさいのソテー     | ハム   | カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ   | あぶら                |  |
|     |    | かぼちゃのポターージュ   | ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム   | かぼちゃ たまねぎ パセリ   | バター ポターージュのもと クルトン |  |
| 21  | 火  | むぎごはん         |  |   | こめ むぎ              | <p>図書室にある本を読んで、いろいろな食べものや料理を見つけてみましょう♪</p>   |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | ショウロンボウ       | ぶたにく とりにく ひじき ぎゅうにゅうせいふん   | キャベツ たまねぎ しょうが  | ごまあぶら パンこ          |  |
|     |    | ホイコーロー        | ぶたにく みそ  | にんにく しょうが ピーマン にんじん <u>キャベツ</u> <u>ねぎ</u>   | あぶら                |  |
|     |    | たまごスープ        | たまご  | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう  | かたくりこ              |  |
| 22  | 水  | ソフトフランスパン     | スキムミルク   |   | こむぎこ               | <p>ビーフストロガノフとボルシチは、とても寒い国、「ロシア」の郷土料理です。</p>  <p>ロシアでは、寒い季節にぴったりのあたたかい煮込み料理が多く食べられています。</p>  |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | ビーフストロガノフ     | ぎゅうにく ヨーグルト なまクリーム   | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト エリンギ じめじ マッシュルーム パセリ  | バター                |  |
|     |    | マカロニサラダ       | たまご  | にんじん たまねぎ きゅうり レタス  | マカロニ マヨネーズ(たまご)    |  |
|     |    | ボルシチ          | とりにく  | にんにく にんじん たまねぎ <u>キャベツ</u> セロリ トマト  | じゃがいも オリーブオイル      |  |
|     |    | ようなしのコンポート    |  | ようなし  | さとう                |  |
| 24  | 金  | いなりずし         | あぶらあげ  | <b>和食の日</b>   |                    | <p>11月24日は、<b>く和食の日</b>です。<br/>今日の給食には、「まごわやさしい」の食材がかくれているのでみつけてみましょう！</p>    |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | かしわてん         | とりにく   | にんにく しょうが   | こむぎこ てんぷらこ あげあぶら   |  |
|     |    | あおなのじゃこいため    | ちりめんじゃこ  | ほうれんそう こまつな にんじん  | あぶら ごま さとう         |  |
|     |    | けんちんうどん       | ぶたにく かつおぶし わかめ   | にんじん だいこん ごぼう しいたけ <u>ねぎ</u>  | うどん さといも           |  |
|     |    | たいやき          |  |   | こめこ こむぎこ あんこ       |  |
| 27  | 月  | むぎごはん         |  |   | こめ むぎ              | <p>11月の給食には、白菜や大根、ねぎ、きのこ、さつまいも、ゆず、みかんなど、旬の食材や都留市の地場産物を使用しました。</p>   |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | ハンバーグデミグラスソース | とりにく たまご ぎゅうにゅうせいふん  | たまねぎ  | パンこ ソース(りんご、こむぎ)   |  |
|     |    | ラタトゥイユ        | とりにく   | にんにく たまねぎ トマト なす かぶ パプリカ パセリ  | オリーブオイル            |  |
|     |    | きせつのスープ       |  | <u>だいこん</u> にんじん たまねぎ <u>キャベツ</u>   | <u>さつまいも</u>       |  |
| 28  | 火  | むぎごはん         |  |   | こめ むぎ              | <p>みなさんからリクエストの多かった、「ミルメーク」をつけました。今回は、コーヒー味です。</p>    |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | さわらのゆずふうみやき   | さわら  | ゆずのかじゅう   | さとう                |  |
|     |    | いりどり          | とりにく   | れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん  | さといも あぶら           |  |
|     |    | かまぼこのすましじる    | かまぼこ かつおぶし   | ほうれんそう にんじん えのき   |                    |  |
|     |    | くだもの          |  | みかん   |                    |  |
| 29  | 水  | クロワッサン        | スキムミルク たまご   |   | こむぎこ               | <p>和食や中華料理では「はし」を使います。正しいはしの持ち方を心がけましょう。</p>    |
|     |    | ぎゅうにゅう/ミルメーク  | ぎゅうにゅう   |   | ミルメーク(コーヒー、さとう)    |  |
|     |    | グリルチキン        | とりにく   | スパイス(あかピーマン、ガーリック)  |                    |  |
|     |    | おんやさい         |  | にんじん ブロッコリー パセリ   | じゃがいも バター          |  |
|     |    | シーフードリゾット     | えび いか あさり ベーコン   | たまねぎ にんじん こまつな コーン  | こめ                 |  |
| 30  | 木  | むぎごはん         |  |   | こめ むぎ              | <p>和食や中華料理では「はし」を使います。正しいはしの持ち方を心がけましょう。</p>   |
|     |    | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう   |   |                    |  |
|     |    | いかのねぎやき       | いか   | <u>ねぎ</u> にんにく しょうが  | ごまあぶら              |  |
|     |    | チャプチェ         | えび ぶたにく  | にんじん たまねぎ こまつな  | はるさめ ごまあぶら さとう     |  |
|     |    | キムチチゲスープ      | とうふ みそ   | はくさいキムチ(りんご、ごま) たまねぎ にんじん <u>だいこん</u> たら  |                    |  |

★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。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに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、この献立表では確認できません。

## 11月の給食目標

# 食べもののえいようを知り、すききらいなく何でも食べよう！

