



11月 献立予定表



平成30年度
山梨市学校給食運営協議会
山梨市内中学校



| 日 | 曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーとなる食品群 | | 食べ物ひとくちメモ | 熱量 (Kcal) 基準 820 |
|----|----|---|--------------------------------|------------------------|------------------------------|--|------------------------------------|--|---|---------------------------|
| | | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 米・パン・麺 いも・砂糖 | 6群 油脂 | | |
| 1 | 木 | 麦ごはん さばのピリから焼き さといもとだいこんのそぼろ煮 こまつなのみそ汁 みかん | さば ぶたにく あぶらあげ みそ | | にんじん こまつな みかん | しょうが だいこん こんにやく えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ | こめ むぎ さとう さといも さとう | あぶら あぶら | ぬるっとしていますが、食べるとほつくりとおいしい「さといも」です。さといものぬめりは、食べ物の消化を助けてくれて、体にやさしい働きがあります。 | 860 |
| 2 | 金 | なめし いかのから揚げ チンゲンサイのごま炒め ちゅうかふうたまごスープ | いか ぶたにく たまご とうふ | | な(だいこんば・きょうな) チンゲンサイ にんじん | しょうが もやし たまねぎ しめじ ねぎ | こめ むぎ かたくりこ かたくりこ | あぶら ごま あぶら あぶら | チンゲンサイは9月～12月がおいしい時期といわれています。野菜ですが、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。 | 783 |
| 5 | 月 | ホイコーロー井 だいこんとくわわかめのスープ だいがくいも | ぶたにく みそ くわわかめ | | ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ | こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも さとう | あぶら あぶら あぶら | 秋が深まるとおいしい食べ物が、「さつまいも」です。ビタミンCがたくさん含まれていて、風邪を予防したり、疲れた体を元気にしてくれる効果があります。 | 868 | |
| 6 | 火 | 麦ごはん あじのフライ キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁 | あじ あぶらあげ みそ | | にんじん ほうれんそう | キャベツ きゅうり コーン しめじ ねぎ | こめ むぎ パンこ じゃがいも | あぶら ドレッシング | はしを上手に使えていますか？給食センターでは、小学校1年生から3年生、4年生から6年生、中学生と学年に合わせて3種類の長さのはしがあります。上手に使いこなしましょう。 | 850 |
| 7 | 水 | ほうれんそうロール マッシュチキン きのこペンネのソテー コンソメスープ りんご | とりにく ベーコン ウィンナー | | パセリ こまつな にんじん | にんにく たまねぎ しめじ エリンギ だいこん はくさい りんご | パン マッシュポテト パンこ ペンネ | マヨネーズ あぶら | かぜやノロウイルスが流行する季節です。汚れた手についたウイルスが、目や鼻、口などから体に入り、感染するからです。今日はパンもりんごも手を使って食べます。食事の前の手洗いは、しっかりきれいに洗いましょ。 | 895 |
| 8 | 木 | きんぴらごはん さんまのごま揚げ れんこんとツナの和え物 とうふのすまし汁 むらさきもチップス | とりにく さんま ツナ とうふ | いい歯の日・かみかみ給食 | にんじん こまつな わかめ | ごぼう しいたけ えだまめ れんこん きゅうり えのきたけ みずな | こめ さとう ごま あぶら ドレッシング | あぶら あぶら | 11月8日は「いい歯の日」です。いい歯をつくるためには「かみかみのある食べ物」を食べ、よくかむ習慣を身につけることが大切です。今日は「きんぴら」「れんこん」「いものチップス」とかみかみのある食べ物がたくさん登場しています。 | 786 |
| 9 | 金 | カレーライス ふくじんづけ もやしとピーマンのソテー ぶどうゼリー&ナタデココ | ぶたにく ベーコン | チーズ スキムミルク | にんじん トマト ピーマン | しょうが にんにく たまねぎ ふくじんづけ もやし キャベツ ナタデココ | こめ むぎ じゃがいも ゼリー | あぶら カレールウ あぶら | 昨日は、かための食べ物がたくさん給食に登場していましたね。今日は大人気のカレーライスです。カレーライスは食べやすいので、ついつかむことを忘れてしまいます。やわらかい食べ物でも、よくかんで味わって食べましょう。 | 872 |
| 12 | 月 | そぼろ丼 (もち麦入りごはん) やさしいいとかま和え きのこ汁 | とりにく たまご かまぼこ とうふ あぶらあげ | | グリーンピース にんじん こまつな | しょうが もやし キャベツ しめじ エリンギ えのきたけ | こめ もちむぎ さとう さとう | あぶら ごま あぶら | 今日のごはんには、「もち麦」が入っています。もちもちプチプチした食感と香り高い味わいが特徴です。体の中をきれいにしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。 | 823 |
| 13 | 火 | ライムギパン かぼちゃコロッケ ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームスープ みかん | とりにく とりにく | | かぼちゃ ブロッコリー にんじん | カリフラワー コーン はくさい たまねぎ だいこん しめじ みかん | パン パンこ ドレッシング ルウ あぶら | あぶら | いよいよ「みかん」がおいしい季節になります。なんとといっても、みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。日に日に寒くなり、風邪がはやり始めます。かぜ予防に、みかんは大活躍します。 | 869 |
| 14 | 水 | むぎごはん さけのこみ焼き だいたとひじきの煮物 さといものみそ汁 | さけ だいた あぶらあげ みそ | まごわやさしい給食 | にんじん いんげん ほうれんそう | しいたけ こんにやく ごぼう えのきたけ ねぎ | こめ むぎ さとう さとう さといも | ごま あぶら | まごわやさしい給食です。大豆・ごま・ひじき・野菜・さけ・えのきたけ・さといも…どれも健康づくりに役立つ食べ物です。しっかり食べて、健康な体を作りましょう。 | 722 |
| 15 | 木 | あんかけ焼きそば きりほしだいこんのこチュジャン和え もずくのスープ そぼろパン にゅうさんきんゼリー | ぶたにく いか えび なると ツナ とうふ | | にんじん チンゲンサイ もずく | しょうが たまねぎ きくらげ はくさい きりほしだいこん きゅうり えのきたけ ねぎ | ちゅうかめん さとう かたくりこ さとう | あぶら あぶら ごま | 今日のおあんかけ焼きそばには、11種類の食べ物が使われています。11種類あつまると、おいしさが11倍に？給食センターになり、麺のメニューが少なくなりましたが、少しずつ登場回数が増えると楽しみです。 | 822 |
| 16 | 金 | ふきよせごはん ししゃものいそべ揚げ ほうれんそうのごま和え ごもく汁 | とりにく あつあげ | | にんじん ほうれんそう | しいたけ えだまめ だいこん ごぼう はくさい ねぎ | こめ さつまいも さとう てんぷらこ かたくりこ さとう | あぶら あぶら ごま あぶら | 「ふきよせ」とは、とりどりの木の葉が風邪でふきよせられる様子になていることから、いろいろよく盛り付けられた料理に使われる言葉です。今日は、いろいろのよいご飯です。 | 795 |
| 19 | 月 | カレーピラフ ごぼうのサラダ ラビオリスープ ハスカップゼリー | ぶたにく ツナ | | ピーマン にんじん | たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり だいこん キャベツ しめじ | こめ さとう さとう ラビオリ ゼリー | あぶら マヨネーズ ごま | 「ハスカップ」とは何か知っていますか？ブルーベリーのような紫色で、甘酸っぱい味がします。北海道で、育てられている果物です。目の疲れをとる効果があります。 | 762 |
| 21 | 水 | きなこあげパン はるさめサラダ はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト | きなこ たまご にくだんご | | にんじん チンゲンサイ | きゅうり もやし だいこん はくさい しめじ | パン さとう はるさめ さとう | あぶら ごま あぶら | 給食センターでは初挑戦の「きなこ揚げパン」です。きなこには、丈夫な体をつくる栄養がたくさん含まれています。口のまわりが汚れやすいですが、久しぶりの味を楽しみましょう。 | 809 |
| 22 | 木 | 新米ごはん ぶりのてり焼き こんさいのいり煮 さつまいものみそ汁 りんご | ぶり とりにく あぶらあげ みそ | 地産地消給食 | にんじん いんげん こまつな | ごぼう れんこん こんにやく えのきたけ ねぎ りんご | こめ さとう さつまいも | あぶら | 新米…この秋に収穫されたお米が味わえる時期になりました。今日のお米は北杜市で育てられた梨北米です。さらに、「りんご」は甲州市で育てられたものです。実りの秋、山梨県の実りの味をいただきます。 | 895 |
| 26 | 月 | 麦ごはん とりにくとうずらのたまごのあまから煮 はくさいのしおこんぶ和え ほうれんそうとなめこのみそ汁 | とりにく うずらのたまご とりにく とうふ みそ | | ピーマン にんじん ほうれんそう | たまねぎ はくさい きゅうり なめこ | こめ むぎ さとう かたくりこ | あぶら ごま | 「目玉焼き」や「卵焼き」に使うのは鶏の卵ですが、給食に出ているのは「うずら」という鳥の卵です。一つ一つは小さいですが、ビタミンは鶏の卵よりも多く含まれています。 | 903 |
| 27 | 火 | こめこパン ブルーベリージャム&マーガリン しろみさかなのコーンマヨネーズ焼き グリーンサラダ カレーふうみのスープ | ほき とりにく | | パセリ ブロッコリー こまつな | コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ | パン ブルーベリージャム じゃがいも | マーガリン マヨネーズ ドレッシング | 今日のパンは、お米を粉にしてつくられた、米粉が入っています。米粉を使うことで、もちもちとした食感のパンが出来上がるそうです。いつもより、もちもちしていますか？パンの食感を感じながら食べてみましょう。 | 874 |
| 28 | 水 | いわしのかば焼き丼 わかめときゅうりの和え物 けんちん汁 | いわし かまぼこ とうふ | | わかめ にんじん | きゅうり もやし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ | こめ むぎ かたくりこ さとう さとう さといも | あぶら あぶら あぶら | いわしは、魚へんに弱いと書きます。海から陸に上がるとすぐに弱ってしまうからです。でも体を強くしてくれる栄養はたっぷり含まれています。今日はご飯の上のせて味わいましょう。 | 812 |
| 29 | 木 | スパゲティミートソース れんこんとほうれんそうのサラダ やさしいスープ ステッキパン みかんゼリー | ぶたにく ベーコン | チーズ | にんじん ピーマン パセリ トマト ほうれんそう | たまねぎ セロリ にんにく れんこん コーン もやし はくさい しめじ | さとう さとう パン ゼリー | あぶら あぶら ドレッシング | 今日は、給食センターになって、はじめて登場する道具があります。配膳された給食を見てわかりますか？それは…「フォーク」です。フォークを上手に使って、ミートソースで服を汚さないように、スパゲティを食べましょう。 | 910 |
| 30 | 金 | むぎごはん・えごまのふりかけ ますのしお焼き ぶたにくとだいこんの煮物 チンゲンサイとあつあげのみそ汁 スイートポテト | ます ぶたにく あつあげ みそ | | にんじん いんげん チンゲンサイ | だいこん こんにやく えのきたけ | こめ むぎ さとう スイートポテト | ふりかけ あぶら | 今日のおふりかけには「えごま」という食べ物が使われています。「ごま」に似た小さな種です。えごまに含まれている油には、血液サラサラにして、病気の予防をする効果があるそうです。 | 820 |

平均 837



★ 献立は食材などの都合により変更する場合があります。