11月 献立予定表

令和3年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーとなる食品群 5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂	食べ物ひとくちメモ	熱量(Kcal) 基準830
1	月	麦ごはん						こめ むぎ		寒くなると飲み残しが多くなる牛乳ですが、成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムを豊富に含むので、しっかり飲みましょう。	989
		さんまのかば焼き	○	さんま				かたくりこ さとう	あぶら ごま		
		ブロッコリーの和え物		ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		にらたま汁		とうふ たまご		ニラ	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ			
2	火	ぶどうジャムクリームパン 武田信玄生誕500年記念						パン ぶどうジャム	クリーム	2021年は、武田信玄が生まれて500年の節目の年です。今日は特産品のぶどうジャムや、記念のコロッケ、郷土食のほうとうなどが出ます。	897
		ポテトコロッケ	○					コロッケ	あぶら		
		カラフルソテー		ウィンナー		パプリカ	たまねぎ カリフラワー コーン えだまめ		あぶら マヨネーズ		
		ほうとう汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ほうとうめん			
4	木	麦ごはん						こめ むぎ		れんこんは泥の中で育ちます。れんこんには穴が開いていますね。泥の中には空気が少ないので、この穴には空気を通す役割があります。	734
		れんこんのつくね	○	とりにく たまご			れんこん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	かたくりこ さとう			
		もやしのいそか和え			のり		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		はくさいのみそ汁		とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ				
5	金	あんかけ焼きそば						やきそばめん		給食には大豆がよく出ます。それは大豆が栄養たっぷりでみなさんに食べてほしい食品だからです。豆をよくかみしめて食べると、満腹感がえられますよ。	900
				ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	はくさい きくらげ たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
		だいずとじゃがいもののりしお	○	だいず	あおのり			かたくりこ じゃがいも	あぶら		
		フルーツあんにん					パイナップル みかん	あんにんどうふ			
		ミニくろパン						パン			
8	月	もち麦こんぶごはん いい歯の日			こんぶ			こめ もちむぎ		年をとっても健康で元気に過ごすためには、健康な歯で自分自身の力で食事をとることが大切です。小さいころから、よく噛んで食べる事を習慣化しましょう。	793
		するめいかのごまだれ		いか みそ				かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら		
		ごもくきんぴら	○	だいず さつまあげ		いんげん にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら		
		だいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ		ほうれんそう	だいこん たまねぎ				
9	火	ミルクパン						パン		りんごを切ると、黄色みの濃い部分、「みつ」が入っているものがありますね。この「みつ」とは何でしょう？たっぷり日を浴びたりんごの葉から栄養がりんごに送られます。その栄養がたくさん集まったものです。	830
		ますのパンこ焼き		ます		パセリ		パンこ	マヨネーズ		
		グリーンサラダ	○			ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		
		ミネストローネ		ベーコン だいず		いんげん トマト	にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		りんご					りんご				
10	水	麦ごはん						こめ むぎ		チーズタッカルビは、甘辛いたれに漬けこんだ鶏肉と野菜を炒めて、チーズをのせて食べる韓国料理です。にらやにんにく、しょうがなどは体を温める食材です。	786
		チーズタッカルビ	○	とりにく みそ	かんてん チーズ	ニラ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	さとう さつまいも	ごまあぶら		
		やさいのナムル				にんじん	きゅうり だいこん もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
		ワンタンスープ		ぶたにく なると		あさつき	たまねぎ はくさい	ワンタン			
11	木	五目うどん						うどん		ヨーグルトにはカルシウムやたんぱく質など、体を作る栄養がいっぱい入っています。乳酸菌も多く含まれ、免疫力を高める働きもあるので、積極的に食べましょう。	829
				とりにく あぶらあげ		こまつな にんじん	だいこん しいたけ ねぎ				
		やさいかき揚げ	○				かきあげ		あぶら		
		もやしのゆかり和え				しそ	もやし キャベツ				
		プレーンヨーグルト			ヨーグルト						
		ミニあじつけコッペパン						パン			
12	金	カレーライス						こめ むぎ		給食で作るカレーやシチューは、大きな釜でたくさんの肉や野菜を煮込むので、おいしさがギュッと詰まっておいしく仕上がります。	896
				ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら ルウ		
		キャベツとウィンナーのソテー	○	ウィンナー		ピーマン	コーン キャベツ		あぶら		
		みかん＆ナタデココ					みかん	みかんゼリー ナタデココ			
15	月	麦ごはん						こめ むぎ		今日の具沢山汁には里芋が入っています。山でできる、ねばりけの強い「やまいも」に対して、里でできるので「さといも」とよばれるようになりました。	836
		ししゃものごま揚げ	○	ししゃも				てんぷらこ かたくりこ	ごま あぶら		
		こうやどうふのたまごとじ		とりにく こうやどうふ たまご		あさつき	たまねぎ	さとう	あぶら		
		ぐだくさん汁		あつあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	さといも			
16	火	ライムギパン						パン		秋から冬にかけて手軽においしく食べられる果物がみかんですね。種類は「温州（うんしゅう）みかん」と言って、代表的なものです。2個食べれば1日に必要なビタミンCを補うことができますよ。	778
		いちごジャム						ジャム			
		ポテトオムレツ	○	ウィンナー たまご	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ	じゃがいも さとう			
		カラフルサラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー きゅうり		ドレッシング		
		はくさいのスープ		とりにく		いんげん	たまねぎ しめじ はくさい				
		みかん					みかん				
17	水	かてめし 全国味めぐり給食（埼玉）		あぶらあげ ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ	こめ さとう	あぶら	今月の味めぐりは、埼玉県です。山梨市の雁坂峠を越えると埼玉県秩父市につながるので、私たちにとっては馴染みのある県ですね。	795
		みそポテト	○	みそ				じゃがいも でんぷんこ かたくりこ さとう	あぶら		
		こまつなの和え物		かまぼこ		こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
		ふかやねぎのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ				
18	木	麦ごはん						こめ むぎ		さばなどの青魚に含まれる脂肪は、「EPA・DHA」といって血液中のコレステロールなどを抑えてくれるので、体に良いと言われています。魚を積極的に食べましょう。	818
		さばのみそ煮		さば みそ			しょうが ねぎ	さとう			
		きりぼしだいこんの煮物	○	あぶらあげ さつまあげ		いんげん にんじん	きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら		
		とうふのすまし汁		とうふ		にんじん こまつな	えのきたけ				
		ぶどうゼリー						ゼリー			
19	金	ソフトフランスパン						パン		豆乳スープは、赤・黄・緑の食品をバランスよく含んだ栄養満点のスープです。今日注目したい食材は「さつまいも」です。先月に続き、牧丘でとれた旬の食材です。	942
		とりのからあげレモンソース		とりにく			しょうが にんにく レモン	かたくりこ さとう	あぶら		
		キャベツとコーンのサラダ	○				キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
		とうにゅうスープ 地産池消給食		ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん いんげん	だいこん しめじ	さつまいも	バター ルウ		
		グレープフルーツ					グレープフルーツ				
22	月	麦ごはん						こめ むぎ		おでんがおいしい季節になりました。給食のおでんは、具材を少し小さめに切って煮込みます。薄味ですが、味がよくしみて、汁までおいしくいただけます。	813
		ふりかけ				ふりかけ					
		レバーのケチャップソース	○	レバー			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
		はくさいのおかか和え				いんげん にんじん	はくさい	さとう	ごまあぶら		
		おでん汁		さつまあげ ちくわ うずらのたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう			
24	水	しんまいごはん 和食の日						こめ		11月24日は「いいにほんしょく」という語呂合わせから、「和食の日」とされました。今日は「新米」です。ごはんを中心とした和食のおいしさを味わいましょう。	859
		ますのもみじ焼き		ます みそ		にんじん			ごま マヨネーズ		
		さといもとだいこんのそぼろ煮	○	とりにく			だいこん こんにゃく えだまめ	さといも さとう かたくりこ	あぶら		
		あおなとふのみそ汁		みそ ふ		こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
25	木	みそラーメン						ちゅうかめん		学校の畑では、おいしいさつまいもが実っていたようですね。家庭に持ち帰り、どんな風に食べましたか？スイートポテトはさつまいもで作るお菓子です。	771
				ぶたにく みそ			にんにく しょうが たまねぎ コーン もやし キャベツ ねぎ		あぶら		
		いかのからあげ	○	いか			しょうが	かたくりこ	あぶら		
		いとかんてんサラダ		とりにく	かんてん	にんじん	きゅうり		ドレッシング		
		スイートポテト						スイートポテト			
26	金	五目チャーハン		ぶたにく かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ コーン	こめ	あぶら	ビーフンと春雨は見た目が似ていますが、ビーフンはお米から春雨は豆やいものでんぷんから作られるもので、原材料が違っています。	746
		蒸ししゅうまい	○	しゅうまい							
		ビーフンの和え物		ハム		にんじん	きゅうり もやし	ビーフン さとう	ごまあぶら		
		わかめスープ		とうふ	わかめ	あさつき	たまねぎ えのきたけ				
29	月	ぎゅうごぼうごはん まごわやさしい給食		ぎゅうにく		にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	こめ さとう	あぶら	「まごわやさしい給食」は、健康な食生活を送るため、毎日とりたい健康食品がすべてそろった給食です。	808
		ちくわのカレー揚げ	○	ちくわ				てんぷらこ かたくりこ	あぶら		
		ほうれんそうのごま和え				ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
		じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ		しめじ	じゃがいも			
30	火	まるパン						パン		にんじん・ごぼう・大根などは根菜と呼ばれる根っこの野菜です。食物繊維が豊富で、お腹の中をお掃除して大腸の働きを良くしてくれます。	799
		チキンカツ		とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
		一食用ソース	○								
		はなやさいサラダ				ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン		ドレッシング		
		こんさいスープ		ウィンナー		にんじん いんげん	ごぼう だいこん たまねぎ				
		りんご					りんご				
										平均	831

＊献立は材料等の都合により変更する場合があります。

想像してみよう！
給食を支える人々
23日は「勤労感謝の日」

みなさんはたくさんの人々に助けられ、毎日おいしい給食が食べられています。給食を食べながら、様々な人々の努力や工夫を想像し、感謝できると良いですね。