



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
1	金	牛乳	ご飯 白菜と豚肉の和風とろみあん しらす入りしゅうまい ごぼうサラダ ミニチーズ	米	ポーロ プルーン スキムミルク
				豚肉 白菜 椎茸 人参 オイスターソース 生姜	
				玉葱 タラすり身 しらす 魚介エキス 生姜	
				ごぼう ハム 人参 マヨネーズ 赤みそ ごま	
チーズ					
5	火	ミルージュ	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜といり卵のサラダ 豚汁	米	まんじゅう (小麦粉 あんこ) 豆乳
				鶏肉 にんにく マーマレード	
				胡瓜 人参 ハム 鶏卵	
				豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉ねぎ	
6	水	バナナ豆乳	パリパリはるまきどん お魚 はんぺん ささ身と胡瓜の中華和え ヨーグルト	米 豚肉 春巻きの皮 ビーマン 人参 しいたけ 春雨 にんにく	大学芋 (さつま芋 黒ごま) スキムミルク
				タラすり身 とうもろこし 枝豆 米粉	
				鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま	
				ヨーグルト	
7	木	飲むヨーグルト	ご飯 厚揚げと挽肉の中華炒め かぶとブロッコリーのスープ バナナ	米	さつまいもと栗のタルト (さつま芋 豆乳 米粉 くり) 牛乳
				厚揚げ 豚ひき肉 ビーマン 白ねぎ 生姜 ケチャップ	
				かぶ 大根菜 ブロッコリー 人参 パセリ	
				バナナ	
8	金	野菜ジュース	ご飯 あじのごま油焼き にんじんサラダ 押し麦のミルクスープ ヤクルト	米	いちご蒸しパン (小麦粉 ベーキングパウダー いちごジャム 鶏卵 牛乳 パター) ジョア
				あじ	
				人参 胡瓜 玉葱 チーズ 干しぶどう マヨネーズ	
				クリームコーン コーン ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 麦 牛乳 スキムミルク	
ヤクルト					
11	月	飲むヨーグルト	ご飯 切干大根入り卵焼き ブロッコリーとツナマヨコーン さつま芋とほうれん草の味噌汁 ゼリー	米	ビスケット スキムミルクココア
				豚ひき肉 人参 葉ねぎ 切干大根 鶏卵	
				ブロッコリー コーン ツナ かつお節 マヨネーズ	
				さつま芋 油揚げ ほうれん草 豆乳	
ハイン果汁					
12	火	ヤクルト	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 蓮根と竹輪のきんぴら 大根の胡麻味噌汁	米	ミニたいやき (カスタード) (鶏卵 乳成分 水あめ) 牛乳
				鶏肉 粒入りマスタード ウスターソース 玉葱 小麦粉	
				蓮根 人参 竹輪	
				大根 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 豆乳	
13	水	りんご果汁	ご飯 ハンバーグ 南瓜のグラッセ 飛鳥汁	米	じゃこスプレッド (食パン コーン しらす マヨネーズ) スキムミルク
				豚ひき肉 鶏ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 卵 ケチャップ ウスターソース	
				南瓜 パター	
				鶏肉 白菜 人参 えのきたけ ごぼう 豆腐 牛乳	
14	木	牛乳	ご飯 鶏肉のカレー揚げ ツナサラダ わかめスープ プリン	米	たご焼き (キャベツ ねぎ 生姜 ソース たこ 小麦粉 鶏卵 青のり) 麦茶
				鶏肉 生姜 カレー粉 小麦粉	
				ツナ キャベツ 人参 胡瓜	
				わかめ 白ねぎ かまぼこ 切干大根	
プリン					
15	金	豆乳	五目ちらし寿司 レバー入りつくね 春雨サラダ 豆腐となるとのすまし汁 ジョア	米 かんぴょう 油揚げ 人参 干し椎茸 鶏卵 のり	プチシュークリーム (小麦粉 乳製品 鶏卵 水あめ) 野菜ジュース
				鶏肉 鶏レバー 玉葱 パン粉 ごま	
				春雨 鶏ささ身 もやし 胡瓜	
				豆腐 人参 ほうれん草 なた	
ジョア					

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。
新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。

☆☆ 1日の平均栄養量 エネルギー 457kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.9g 塩分 1.4g ☆☆☆

今月のレシピ

大根と厚揚げの胡麻味噌汁



☆材料（4人分）

- 大根 70g
- 厚揚げ 90g
- 白ねぎ 20g
- ほうれん草 20g
- すりごま 3g (大さじ1/2)
- ごま油 4g (小さじ1)
- かつおだし汁 600ml
- 味噌 35g (大さじ2)
- 豆乳 100ml

<作り方>

- 1) 大根は5mm幅いちょう切り、厚揚げはお湯をかけて油抜きをする。水気を切ったら、半分の長さに切り、1cm厚さに切る。白ねぎは小口切りにする。
- 2) ほうれん草は1分ほど茹で、冷水に取り、水気を絞る。4~5cm長さに切っておく。
- 3) 鍋にだし汁を入れ、大根、厚揚げ、白ねぎを入れて火が通るまで煮る。
- 4) ③に②のほうれん草、豆乳、すりごま、ごま油を入れ、味噌をとき入れたら出来上がり



※味噌の量は好みで調節してください。
豆乳を入れて沸騰させると分離することがあります。味は変わりませんが見た目気がなる場合沸騰させないようにしてください。「無調整豆乳」を使用していますが「無調整豆乳」よりも「調整豆乳」の方が分離しにくいいため気になる場合は「調整豆乳」を使用してください。



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
18	月	ミルージュ	コッペパン クリームシチュー ツナとたまごのサラダ ゼリー	コッペパン 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 コーン シチューミックス バター 牛乳 グリンピース 大豆 ツナ 鶏卵 ブロッコリー チーズ 玉葱 マヨネーズ 粒入りマスタード りんご果汁	鬼まんじゅう (さつま芋 鶏卵 乳成分) 牛乳
19	火	ジョア	五目御飯 コロッケ いんげんやささ身の胡麻マヨ和え 呉汁 みかん	アルファ米 人参 油揚げ ごぼう しいたけ こんにゃく さつまいも マッシュポテト パン粉 中濃ソース いんげん 鶏ささ身 ごま マヨネーズ 大豆 鶏肉 切干大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳 みかん	どら焼き (小麦粉 豆乳 鶏卵 水あめ) スキムミルク
20	水	野菜ジュース	ご飯 すき焼風煮込み 南瓜サラダ ヨーグルト	米 豚肉 玉葱 糸こんにゃく 白ねぎ えのきだけ 豆腐 白菜 人参 南瓜 胡瓜 干しぶどう ごま ヨーグルト スキムミルク ヨーグルト	きな粉蒸しパン (小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳) 麦茶
21	木	バナナ豆乳	ご飯 鶏肉とレバーの中華和え 春雨と胡瓜の酢の物 ほうれん草と卵のスープ ミニチーズ	米 豚レバー 鶏肉 生姜 にんにく ごま 玉葱 パセリ 春雨 人参 胡瓜 コーン みかん缶 ごま ほうれん草 鶏卵 玉葱 チーズ	焼き芋 (さつま芋) 飲むヨーグルト
22	金	牛乳	ご飯 豚肉の梅生姜焼き ポテト オープン焼き けんちん味噌汁	米 豚肉 玉葱 ピーマン 生姜 梅干し じゃが芋 オリーブ油 粉チーズ パセリ 人参 いんげん 鶏肉 ちくわ 豆腐 葉ねぎ	いちごのスティックケーキ (豆乳 米粉 いちごピューレ 大豆 レモン) スキムミルク
25	月	りんご果汁	さつま芋ごはん しいらのもみじ焼き きんぴらごぼう 豆腐と油揚げの味噌汁 ヤクルト	米 さつま芋 黒ごま しいら 人参 マヨネーズ 粉チーズ パセリ ごぼう 人参 豚ひき肉 豆腐 油揚げ 葉ねぎ ヤクルト	せんべい 小魚 牛乳
26	火	牛乳	ご飯 鶏のバーベキューソースがけ もやしの彩り和え 大根の味噌汁 ヨーグルト	米 鶏肉 生姜 葉ねぎ にんにく りんご レモン もやし たら 人参 鶏卵 ごま 大根 えのきだけ 白ねぎ ヨーグルト	ミニ今川焼き (鶏卵 水あめ 乳成分) スキムミルクココア
27	水	豆乳	ちゃんぽん麺 魚介ナゲット ハムと胡瓜のサラダ バナナ	中華麺 なたと 豚肉 チンゲン菜 玉葱 もやし 人参 干し椎茸 あじ いわし たら いか たちうお 玉葱 生姜 ケチャップ ハム 胡瓜 玉葱 レタス 和風ドレッシング バナナ	おにぎり (米 大豆 油揚げ しらす たら) 麦茶
28	木	ミルージュ	ご飯 豆腐とツナのおとし揚げ 納豆サラダ 味噌汁	米 木綿豆腐 ツナ 玉葱 鶏卵 納豆 マヨネーズ 人参 胡瓜 里芋 油揚げ 葉ねぎ	海苔胡麻クッキー (小麦粉 ベーキングパウダー バター 鶏卵 ごま 青のり) スキムミルク
29	金	野菜ジュース	カレーライス ハムチーズフライ ブロッコリーの和風マヨネーズ ジョア	じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ グリンピース りんご ケチャップ ウスターソース 大豆 ハム チーズ 小麦粉 パン粉 ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ごま ジョア	カステラ (鶏卵 はちみつ) 飲むヨーグルト



食育ニュース



朝晩の冷え込みが強く空気も乾燥してくるこの季節は風邪もひきやすくなります。
11月は季節がぐっと変わり、乾燥していきます。

温かい物や冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まるメニューが少しづつ増えてきます。

喉が乾燥しないよう、お茶など水分をしっかりと摂り、寒い日には体を温める野菜（根菜類）を食べ、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。

11月24日は「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。
「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。
給食献立にも「和食」もとり入れています。みんなで味わってみましょう。

うれしい食力能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える