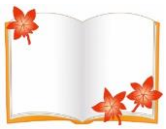
11月 学校給食献立予定表

給食回数　19 回　　河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き 血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
1	水		チョコクルクルパン	鶏卵　脱脂粉乳		小麦粉　マーガリン チョコレート　三温糖	ひじきは海草の仲間です。鉄分を多く含み、貧血予防に効果的な食べ物です。 鉄は血液の中にあり、体中に酸素を運ぶという大切な働きをしています。
			スパゲティナポリタン	豚肉　チーズ	人参　しょうが　にんにく 玉ねぎ　マッシュルーム　ピーマン	バター　植物油 スパゲティ	
			ひじきのドレッシングサラダ	ひじき　鶏ささみ	人参　きゅうり　キャベツ	三温糖　植物油	
			チーズ	チーズ			
			みかん		みかん		
2	木		玄米入りご飯			米　玄米　強化米	じゃがいもには、体の熱や力になる炭水化物の他に、疲れをとる働きがあるビタミンB1も含まれています。
			さばのみそ煮	さば　みそ	しょうが	三温糖	
			じゃがいものうま煮	豚肉	人参　玉ねぎ　こんにゃく さやいんげん	じゃがいも　植物油 三温糖	
			糸かまぼこの卵スープ	かまぼこ　鶏卵　豆腐	人参　しいたけ　ほうれん草	でんぷん	
			オレンジ		オレンジ		
6	月		チリドック	脱脂粉乳 フランクフルト	しょうが　にんにく　玉ねぎ	はいが　小麦粉　三温糖 マーガリン　植物油	
			ミネストローネスープ	ベーコン　鶏ガラだし	人参　玉ねぎ　キャベツ　にんにく トマト　セロリー	マカロニ　三温糖	
			チーズ入り野菜サラダ	チーズ	きゅうり　むき枝豆　レタス パプリカ　ブロッコリー　レモン果汁	植物油　三温糖	
			りんご		りんご		
			ミルメーク			ミルメーク	
7	火	ふじがね	菜めし		大根葉	米　麦　強化米	【本からとびだしたごちそうを給食で食べよう】 今年も読書週間のとりくみの1つとして、図書委員会と給食委員会とのコラボ給食を行います。 1回目(11/7)は、『守り人シリーズ』の本の中に登場するお料理です。 『タンダの山菜鍋』のレシピが本の中では2種類、紹介されています。これからの寒い季節にぴったりの鍋料理です。
			鶏肉の唐揚げ宮廷風	鶏肉		はちみつ　小麦粉 でんぷん　植物油	
			タンダの山菜鍋(みそ味)	豚肉　みそ 煮干しだし	しめじ　しいたけ　えのきたけ 白菜　わらび　玉ねぎ　たけのこ ねぎ　ごぼう　しょうが		
			野菜とじゃこの和え物	ちりめんじゃこ	ほうれん草　キャベツ　人参	ごま　植物油	
			焼き菓子(メープルマフィン)	豆乳		米粉　メープルシロップ 砂糖　植物油	
8	水		ほうれん草ロールパン	脱脂粉乳	ほうれん草	小麦粉　三温糖	
			オムレツのトマトソースがけ	鶏卵	玉ねぎ　しめじ　トマト　にんにく	植物油　三温糖	
			キャベツとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	キャベツ　とうもろこし　大根 ブロッコリー	オリーブ油　三温糖	
			マカロニのクリーム煮	鶏肉　ベーコン　牛乳	玉ねぎ　にんじん　パセリ	マカロニ　ベシャメルソース ホワイトルウ　植物油	
			ブルーベリーヨーグルト	乳製品	ブルーベリー　ラズベリー果汁　ストロベリー果汁 ブラックベリー果汁　アローニャ果汁	ココナッツオイル 砂糖	
9	木		パセリライス＆ハッシュドビーフ	牛肉	玉ねぎ　パセリ マッシュルーム	米　麦　強化米　バター 植物油　ビーフルウ　小麦粉	
			シャリシャリ大豆	大豆		でんぷん　植物油	
			かぼちゃたっぷりサラダ	鶏ささみ	きゅうり　レタス　ブロッコリー かぼちゃ　パプリカ	ごまドレッシング	
			オレンジ		オレンジ		
10	金		梅しらすご飯	しらす干し	梅　赤しそ	米　麦　強化米　ごま	給食に登場するご飯には麦が入っています。麦は食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えてくれます。
			高野豆腐のオランダ煮	高野豆腐		植物油　三温糖 でんぷん	
			ごぼうサラダ	ツナ(まぐろ)	ごぼう　きゅうり　人参	ごま　マヨネーズ　砂糖	
			ビーフンと卵のスープ	鶏卵　ベーコン　かまぼこ	玉ねぎ　人参　チンゲンサイ	ビーフン　でんぷん	
			みかん		みかん		
13	月		キャロットロールパン	脱脂粉乳	人参	小麦粉　三温糖	大豆は豆類の中でもたんぱく質が豊富なので、「畑の肉」と言われます。また、食物繊維やビタミンB群、カルシウム等も豊富な優秀食品です。
			鶏肉のマッシュポテト焼き	鶏肉　チーズ		マヨネーズ　じゃがいも	
			ポークビーンズ	大豆　豚肉　ベーコン	玉ねぎ　人参　マッシュルール	でんぷん　植物油 じゃがいも	
			オニオンサラダ		キャベツ　きゅうり　レタス　赤玉ねぎ	野菜ドレッシング	
			みかん		みかん		
14	火		麦ご飯			米　麦　強化米	イカにはタウリンが豊富に含まれています。タウリンは肝臓を元気にする作用があります。
			お魚ふりかけ	さば　かつお節　青のり		ごま　砂糖	
			イカの生姜焼き	イカ	しょうが	でんぷん　三温糖	
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	かぼちゃ　玉ねぎ　にんじん さやいんげん	植物油　三温糖	
			小松菜と麩のすまし汁	かつお昆布だし　かまぼこ	しいたけ　人参　小松菜	麩	
			オレンジ		オレンジ		

日	曜日	牛乳	献　立　名	食品名とその働き 血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
15	水	ふじがね	バターロールパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　バター	【本からとびだしたごちそうを給食で食べよう】 2回目(11/15)は、『妖怪アパートの幽雅(ゆうが)な日常』の本の中に登場するお料理です。本の中のカレーうどんは、しょうゆ味のうどんの上に薄く焼いた卵焼きをのせ、その上にカレーを盛り付けていました。 給食では完全に再現ができなかったので、家でチャレンジしてみましょう。
			和風カレーうどん	豚肉　煮干しだし	玉ねぎ　人参　しいたけ　ねぎ	うどん　カレールウ	
			肉団子(ケチャップ甘酢たれ)	鶏肉　鶏卵　豚肉 ゼラチン	玉ねぎ	三温糖　でんぷん 植物油　パン粉	
			ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節	ほうれん草　白菜　もやし　人参	ゆずかつおドレッシング	
			手作りぶどうゼリー		パインアップル	こんにゃくぶどうゼリー	
16	木	牛乳	そぼろご飯	豚肉　鶏肉　鶏卵	しょうが	米　麦　強化米　三温糖	
			鰆の香味焼き	鰆	ねぎ　しょうが	三温糖　ごま油　ごま	
			ツナと小松菜のマヨネーズ和え	ツナ(まぐろ)	小松菜　とうもろこし　人参	マヨネーズ　ごま	
			じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ　煮干しだし　みそ 油あげ	玉ねぎ　ねぎ	じゃがいも	
			みかん		みかん		
17	金	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	
			カツオのフライ	かつお		パン粉　小麦粉　植物油	
			せんキャベツ		キャベツ		
			ひじきの五目煮	ひじき　大豆　さつま揚げ	ごぼう　人参　さやいんげん	三温糖　植物油	
			豆腐となめこのみそ汁	豆腐　みそ　煮干しだし	なめこ　大根　ねぎ		
			ヨーグルト	ヨーグルト			
21	火	牛乳	ひよこ豆入りカレーピラフ	鶏肉 ひよこ豆	玉ねぎ　ピーマン　人参	米　麦　強化米 植物油　バター　カレー粉	ひよこ豆は、豆の形がひよこの頭に似ているので、『ひよこ豆』と名前が付きました。 その他にも『エジプト豆』や『ガルバンゾー』とも言います。
			フランクフルト(バーベキューソースがけ)	フランクフルト		バター　三温糖	
			海草サラダ	わかめ	大根　キャベツ　ブロッコリー　パプリカ	青じそドレッシング	
			卵のふわふわスープ	鶏卵　ベーコン	人参　玉ねぎ　チンゲンサイ	じゃがいも　パン粉　植物油	
			みかん		みかん		
22	水	牛乳	ココア揚げパン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖 植物油　ココア	
			ペンネソテー	ベーコン　大豆	玉ねぎ　人参　エリンギ パセリ　トマト　にんにく	ペンネマカロニ　植物油 三温糖	
			野菜のコンソメスープ	鶏肉	とうもろこし　セロリー　白菜 玉ねぎ　人参	じゃがいも	
			杏仁豆腐		パインアップル　みかん	杏仁豆腐	
24	金	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	11月24日は『いいにほんしょく』和食の日
			鮭のゆず風味焼き	鮭	ゆず果汁		
			高野豆腐の含め煮	高野豆腐　豚肉	人参　こんにゃく　さやいんげん	植物油　三温糖　ごま	
			ゆばのすまし汁	ゆば　かつお昆布だし かまぼこ	人参　三つ葉　しめじ		
			みかん		みかん		
27	月	牛乳	米粉パン	脱脂粉乳		小麦粉　三温糖　米粉	ちゃんぽん麺は肉や野菜、魚介類を中華風のスープで煮たお料理です。長崎県の長崎ちゃんぽんが有名です。
			肉シュウマイ	豚肉	玉ねぎ　しょうが	小麦粉　植物油	
			ちゃんぽん麺	イカ　なると　豚肉 煮干しだし	人参　たけのこ　玉ねぎ キャベツ	中華めん	
			バンバンジーサラダ	みそ　鶏ささみ	レタス　トマト　きゅうり　玉ねぎ　にんにく	ごま油　ごま　三温糖	
			みかん		みかん		
28	火	牛乳	麦ご飯			米　麦　強化米	さつまいもの産地は、山梨県北杜市明野地区です。「明野きんとき」という種類で、甘みが強く、とてもおいしいさつまいもです。
			鶏ささみのレモン煮	鶏ささみ	レモン果汁	植物油　かたくり粉　三温糖	
			ごぼうのマヨネーズソテー	ベーコン	ごぼう　人参　小松菜　とうもろこし	植物油　マヨネーズ　ごま	
			白菜とさつまいものみそ汁	油揚げ　みそ　煮干しだし	白菜　人参　ねぎ	さつまいも	
			レモンカスタードタルト	鶏卵　乳製品	レモン果汁	小麦粉　マーカリン 砂糖	
29	水	牛乳	ナン			小麦粉　植物油　砂糖	りんごやみかんは秋を代表する果物です。給食にもこれから何度も登場します。残さず、食べましょう。
			キーマカレー	豚肉	にんにく　しょうが　人参 ピーマン　トマト　セロリー　玉ねぎ	植物油　三温糖 カレールウ　バター	
			チーズオムレツ	鶏卵　チーズ			
			シーザーサラダ	チーズ	トマト　ブロッコリー　レタス キャベツ　パプリカ	シーザードレッシング クルトン	
			りんご		りんご		
30	木	牛乳	わかめご飯	わかめ		米　麦　強化米	おつけだんごは山梨県大月市で古くから食べられている郷土料理です。
			さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でんぷん　植物油	
			キャベツのさっぱり和え		キャベツ　人参　もやし　たくあん	三温糖	
			おつけだんご汁	豚肉　油揚げ　みそ 煮干しだし	大根　人参　ほうれん草 ねぎ	おつけだんご	
			甘夏みかん		甘夏みかん	砂糖	

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

今月の目標

◇感謝して食事をしよう。