令和7年度

# 11月 給食カレンダー

## 今月の給食目標

感謝して食べよう

| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | 献立 | あか 血や肉になる | きいろ 力や熱になる | みどり 体の調子を整える | そのた 調味料など | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 給食コメント |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 火 | ○ | ごはん | ごはん<br>とうふのハンバーグ(わふうソース)<br>じゃこあえ<br>ごじる | だいずミート　とうふ<br>ぶたにく　とりにく<br>みそ　あぶらあげ<br>だいず　とうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ | ごはん　はいがまい<br>パンこ　さとう　でんぷん<br>じゃがいも<br>あぶら　ごまあぶら | ねぎ　ほしいたけ　にんじん<br>きゅうり　もやし　キャベツ<br>だいこん　こんにゃく | さけ　しょうゆ　みりん<br>しお　す | 643<br>31.4 | 11/6(木)<br>【担々麺】<br>この日は初めて担々麺を出します。担々麺とは、中国の四川省が発祥の麺料理です。痺れるような辛さが特徴の担々麺ですが、給食用にアレンジしています。赤みそ、ねりごま、豆乳を使うことによってまろやかに仕上げます。辛味はトウバンジャンで再現します。一緒に出すチョレギサラダは日本が発祥のサラダです。海苔が入るのでいつものサラダとは、また違ったおいしさがあると感じます。 |
| 5 | 水 | ○ | パン | きなこあげパン<br>メキシカンサラダ<br>コロコロコーンスープ | きなこ　とりにく　だいず<br>ぶたにく　とうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | コッペパン　さとう<br>こむぎこ　じゃがいも<br>あぶら | にんじん　ホールコーン　きゅうり<br>キャベツ　たまねぎ　あかピーマン<br>にんにく　こまつな　パセリ<br>クリームコーン | しお　チリパウダー　こしょう<br>パプリカパウダー　とりがら<br>トマトケチャップ　ロリエ<br>ウスターソース | 557<br>20.7 | |
| 6 | 木 | ○ | 麺 | たんたんめん<br>チョレギサラダ<br>◎あしたばチーズケーキ | だいず　みそ　ぶたにく<br>とうにゅう　だいずミート<br>たまご<br>ぎゅうにゅう　わかめ<br>クリームチーズ<br>なまクリーム　のり | ラーメン　ごま　こむぎこ<br>じゃがいも<br>あぶら | ねぎ　ホールコーン　もやし<br>チンゲンサイ　にんじん<br>しょうが<br>キャベツ　にんにく　きゅうり<br>あしたば　レモン | トウバンジャン　こしょう<br>さけ　とんこつ　しょうゆ<br>しお　とりがら<br>ベーキングパウダー | 563<br>22.6 | |
| 7 | 金 | ○ | ごはん | わかめごはん<br>さばのしおやき<br>カルちゃんだいこん<br>かぶとにんじんのとろとろに | さば　だいず　ぶたにく<br>だいずミート<br>ぎゅうにゅう　わかめ<br>ちりめんじゃこ | ごはん　はいがまい<br>さとう　でんぷん<br>ごまあぶら | きゅうり　にんじん　だいこん<br>かぶ　さやいんげん　しょうが | さけ　しお　しょうゆ　す<br>みりん | 645<br>32.7 | |
| 10 | 月 | ○ | パン | ジャンバラヤ<br>はくさいとにくだんごのスープ<br>◎みかん | えび　ウインナー　とうふ<br>ぶたにく　とりにく<br>ぎゅうにゅう | ごはん　べいりゅうぐく<br>でんぷん　じゃがいも<br>バター　あぶら | ホールトマト　たまねぎ　セロリ<br>ピーマン　にんじん　にんにく<br>ねぎ　しょうが　はくさい<br>みかん | とりがら　こしょう　とんこつ<br>しろワイン　しお　オレガノ<br>トマトケチャップ<br>チリパウダー　しょうゆ<br>ロリエ | 569<br>22.1 | 11/11(火)<br>【チーズの日】<br>11月11日は「チーズの日」と言われています。チーズのことをもっとよく知ってもらおうという意味をこめて、1992年に日本酪農乳業協会と、チーズ普及協議会が共同で制定したそうです。調べてみると11月11日はたくさんの記念日であることがわかりました。有名なのは「ポッキーの日」でしょうか。チーズの日であることも同様に覚えてほしいです。牛乳と並び、高カルシウムで、料理にコクをプラスしてくれる欠かせない食材です。この日は、食パンにバターを塗ってその上にスライスチーズを載せて焼く簡単ではありますがおいしいチーズトーストを出します。 |
| 11 | 火 | ○ | パン | チーズトースト<br>カレーシチュー<br>コールスロー | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう　チーズ | しょくパン　こむぎこ<br>じゃがいも<br>あぶら　バター | りんご　にんじん　たまねぎ<br>にんにく　しょうが　キャベツ<br>ホールコーン | ロリエ　とんこつ　とりがら<br>トマトピューレ　しお<br>ウスターソース　カレーこ<br>こしょう　す | 597<br>23.6 | |
| 12 | 水 | ○ | 麺 | ハッシュドポーク<br>はくさいスープ<br>◎ぶどうゼリー | ぶたにく　ベーコン<br>ぎゅうにゅう　かんてん | ごはん　はいがまい<br>こむぎこ　あかザラメ<br>さとう<br>あぶら | トマトジュース　にんじん<br>たまねぎ　にんにく　はくさい<br>ねぎ<br>ぶどうジュース | とりがら　しょうゆ　ロリエ<br>あかワイン　とんこつ　しお<br>トマトケチャップ　しょうゆ<br>ウスターソース | 653<br>20.0 | |
| 13 | 木 | ○ | ごはん | ごはん　かみかみふりかけ<br>やながわふうたまごやき<br>いとかんてんのあえもの<br>のっぺいじる | たまご　やきどうふ<br>ぶたにく　あぶらあげ<br>なまあげ<br>ぎゅうにゅう　いとかんてん<br>ちりめんじゃこ　こんぶ | ごはん　はいがまい　さとう<br>ごま　さといも　でんぷん<br>あぶら | ねぎ　たまねぎ　ごぼう<br>きゅうり　にんじん　もやし<br>だいこん　こんにゃく<br>しょうが | しょうゆ　みりん　さけ<br>す　しお | 606<br>27.7 | |
| 14 | 金 | ○ | ごはん | ガーリックライス<br>サクサクカレーマヨさわら<br>チキンパプリカッシュ | さわら　とりにく<br>ぎゅうにゅう | ごはん　コーンフレーク<br>あぶら　マヨネーズ<br>オリーブオイル | たまねぎ　パセリ　にんにく<br>ホールコーン　セロリ<br>あかピーマン　にんじん | しょうゆ　しお　とりがら<br>こしょう　カレーこ<br>しろワイン　ロリエ<br>とんこつ　トマトピューレ<br>パプリカパウダー | 629<br>26.6 | |
| 17 | 月 | ○ | ごはん | ごはん<br>ぶりのてりやき<br>チャーホーサイ<br>サンラータン | ぶり　ぶたにく　たまご<br>ぎゅうにゅう | ごはん　はいがまい<br>でんぷん　はるさめ<br>あぶら　ごまあぶら | しょうが　にんじん　もやし<br>キャベツ　たまねぎ　にら<br>にんにく　えのきだけ<br>チンゲンサイ　ほしいたけ<br>たけのこ　ねぎ | しょうゆ　みりん　さけ<br>しお　ラーゆ　とりがら<br>とんこつ　す | 559<br>25.0 | |
| 18 | 火 | ○ | 麺 | ビビンバ<br>はるさめスープ<br>◎みかん | たまご　ぶたにく　だいず<br>だいずミート<br>ぎゅうにゅう | ごはん　はいがまい<br>さとう　ごま　はるさめ<br>あぶら　ごまあぶら | もやし　にんじん　こまつな<br>たけのこ　いとこんにゃく<br>しょうが　ねぎ　はくさい<br>みかん | さけ　しょうゆ　みりん<br>とりがら　とんこつ　しお<br>こしょう | 578<br>22.0 | 11/20(木)<br>【さんまの蒲焼】<br>この日はさんまの蒲焼を出します。回転寿司のなかに、昆布を敷き詰め、その上にさんまをのせ、醤油漬で煮込んでつくる料理です。醤油が染みこむように、じっくりと焼いていくので、骨まで柔らかく食べることができます。さんまを食べられる時期は限られていますので、味わって食べてほしいです。 |
| 19 | 水 | ○ | パン | セルフコロッケバーガー<br>(パンプキンコロッケ・ボイルキャベツ)<br>あきのこんさいスープ | ぶたにく　ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう | ミルクパン　こむぎこ<br>パンこ　ポテトフレーク<br>じゃがいも<br>あぶら | たまねぎ　かぼちゃ　キャベツ<br>かぶ　にんじん　れんこん<br>ごぼう | とりがら　こしょう　しお<br>しょうゆ　ロリエ<br>ちゅうかのソース | 618<br>23.5 | |
| 20 | 木 | ○ | ごはん | ごはん　おかかふりかけ<br>さんまのすがたに<br>ごまあえ<br>みそしる | さんま　みそ　とうふ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう　こんぶ<br>ちりめんじゃこ | ごはん　はいがまい<br>ごま　さとう<br>あぶら | しょうが　こまつな　にんじん<br>もやし　だいこん | しょうゆ　みりん　さけ　す | 650<br>27.9 | |
| 21 | 金 | ○ | 麺 | ちゅうかどん<br>ビーンズポテト<br>わかめスープ | えび　いか　ぶたにく<br>だいず　とうふ<br>ぎゅうにゅう　わかめ | ごはん　はいがまい<br>でんぷん　じゃがいも<br>あぶら　ごまあぶら | たけのこ　にんじん　ほしいたけ<br>こまつな　たまねぎ　はくさい<br>えのきだけ　ねぎ | しお　こしょう　しょうゆ<br>さけ　とんこつ<br>ガーリックパウダー<br>パプリカパウダー | 629<br>27.0 | |
| 25 | 火 | ○ | ごはん | ごはん<br>すぶた<br>むらくもじる<br>◎りんご | ぶたにく　たまご<br>ぎゅうにゅう | ごはん　はいがまい<br>さとう　でんぷん<br>あぶら | ピーマン　たけのこ　たまねぎ<br>ほしいたけ　にんじん　しょうが<br>ねぎ　もやし　こまつな<br>りんご | トマトケチャップ　しょうゆ<br>す　しお | 599<br>22.2 | 11/25(火)<br>【酢豚】<br>この日は、はじめて酢豚を出します。甘酸っぱいタレが、揚げた肉と野菜にからみ、ごはんが進む味付けにしました。ご飯と一緒に盛り付けるのでたくさん食べてほしいです。 |
| 26 | 水 | ○ | パン | ミルクパン<br>パリパリチキン<br>レモンサラダ<br>ミネストローネ | とりにく　ベーコン<br>コーンフレーク<br>ぎゅうにゅう | ミルクパン　パンこ<br>こむぎこ　さとう　マカロニ<br>あぶら | にんにく　きゅうり　にんじん<br>もやし　セロリ　キャベツ<br>たまねぎ　レモン | こしょう　しお　しろワイン<br>しょうゆ　す　とりがら<br>とんこつ　オールスパイス<br>トマトピューレ　ナツメグ<br>ロリエ | 569<br>23.8 | |
| 27 | 木 | ○ | 麺 | シーフードクリームスパゲティ<br>ホールコーンスープ<br>◎キャロットケーキ | えび　とりにく　いか<br>とうにゅう　たまご<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | スパゲッティ　こむぎこ<br>さとう<br>あぶら　バター | ホールコーン　パセリ　たまねぎ<br>マッシュルーム　にんにく<br>キャベツ　にんじん | こしょう　とんこつ　しろワイン<br>しお　ロリエ　とりがら<br>オレンジキュラソー　シナモン<br>ナツメグ　ベーキングパウダー | 622<br>25.7 | |
| 28 | 金 | ○ | ごはん | ふきよせごはん<br>おひたし<br>とうふのうまに<br>◎みかん | とりにく　だいずミート<br>ぶたにく　とうふ<br>ぎゅうにゅう | ごはん　さとう　さつまいも<br>もちごめ　でんぷん<br>あぶら | にんじん　いとこんにゃく<br>しめじ　きゅうり　もやし<br>ねぎ　こまつな　だけのこ<br>ほしいたけ　はくさい<br>みかん | しお　さけ　しょうゆ | 571<br>23.7 | |

・エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0．9を、5・6年生は1．1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

・献立は、行事や食材、今後の状況次第で変更する場合があります。ご了承ください。

・◎ はデザートです。 ・旬の食材は、**太字・斜体・下線**で表しています。