

# 11月予定献立表

《今月のめあて》

## つくるひとに かんしゃしよう

令和6年度 11月

給食回数 20 回

椋塚調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 金	とりめし みそしる さばのしおやき ひじきに	○	とりにくわかめ みそ かつおぶし こんぶ さば ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな	<p>市内産の野菜がたくさん収穫される月です！ 給食でもたくさん取り入れていますので、新鮮な野菜を味わいながら、残さず食べてください。</p> <p>★市内産野菜の予定★ 大根・白菜・里芋・小松菜・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・白菜・さつまいも・長ねぎ・かぶなど</p>  <p>5日(火) <u>手作り野菜ジャム</u> 市内産のにんじんとりんごジュースでジャムを作ります。</p> <p>14日(木) <u>カレーパン</u> カレーミートを作り、パンにはさんでから、パン粉をつけて油で揚げます。 11月と3月に実施して全校で食べてもらえるようにしています。</p> <p>20日(水)<u>糰うどん</u> 前年度に市内の生産者の方と話し合せて、市立小・中学校では共通献立にしています。 温かいつけ汁にうどんと糰(ゆで野菜)をつけて食べるのが特徴です。</p>  <p>28日(木)<u>おでん</u> 寒い日にはアツアツのおでんと茶めしをセットで食べるのが、江戸時代から続いているそうです。</p>
5 火	しょくパン てづくりやさしいジャム ホワイトシチュー チャブチエ	○	ぶたにくぎゅうにゅうとうにゅう なまクリーム とりがら	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん りんごジュース レモン たまねぎ かぶ マッシュルーム にら あかピーマン にんにくしょうが	
6 水	わかめうどん がんもどきたまごこんにやくのもの チーズベーコンパンケーキ	○	とりにくわかめ かつおぶし こんぶ がんもどき チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	うどん さとう こんにやく  こむぎこ パター あぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん	
7 木	やきふたチャーハン はくさいのスープ しろみざかなのごもくに	○	ぶたにくあぶらあげ わかめ かつおぶし こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう  こむぎこ でんぶん ごまあぶら	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ はくさい たまねぎ にんじん ピーマン にんにくしょうが	
8 金	ブルコギどん(むぎごはんぐ) さっぱりスープ かぼちゃのホカホカに	○	ぶたにくベーコン かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん にら しめじ えのきたけ にんにく キャベツ こまつな セロリ かぼちゃ	
11 月	ごはん うめひじきふりかけ けんちんじる ししゃものさざれやき キャベツとぶたにくのみそいため	ヨ	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにくとうふ こんぶ ししゃも ぶたにくみそ ヨーグルト	こめ ごま さとう あぶら こんにやく ごまあぶら マヨネーズ パンこ でんぶん	うめぼし だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし ピーマン しめじ しょうが	
12 火	あきのかおりごはん みそしる ツナのあつやきたまご ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	こんぶ とりにくわかめ みそ かつおぶし たまご ツナ ひじき ぶたにくぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも さとう こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん しめじ はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな ごぼう れんこん にんにく	
13 水	スパゲッティポークビーンズ (めん・ポークビーンズ) ジャーマンポテト キャベツソテー	○	だいたず レバーソーセージ ぶたにくベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら  こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ パセリ キャベツ ピーマン	
14 木	カレーパン ふゆやさしいポトフ キャベツのオイスターいため みかん	○	ぶたにくベーコン ぶたがら とりがら いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう  こむぎこ パンこ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん はくさい セロリ にんにく キャベツ こまつな みかん	
15 金	マーボーどうふどん(むぎごはんぐ) さつまいもとりにんごのかさねに	○	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが りんご レモン レーズン	
18 月	きびごはん とりごぼろじる ハンバーグおろしソース ひじきのいためめ	○	とりにくあぶらあげ かつおぶし こんぶ ぶたにくおから ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら パンこ さとう	しめじ にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ だいこん しょうが あかピーマン こまつな にんにく	
19 火	セルフサンド (かしわおれパン さわらのフライ) さつまいもシチュー はるさめとだいこんのピリカラいため	○	さわら とりにくぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら ぶたにく	パン  こむぎこ パンこ あぶら さつまいも パター はるさめ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム だいこん にら にんにく しょうが	
20 水	かてうどん(うどん・かて・しる) ささみのてんぷら	○	ぶたにく かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう  こむぎこ あぶら	もやし だいこん こまつな にんじん しょうが ながねぎ	
21 木	むぎごはん すきやきふう いかにのみそやきりんご	○	ぶたにくとうふ いか みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく くるまぶ さとう あぶら	はくさい たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけりんご	
22 金	おやこどん(むぎごはんぐ) しないさんやさいのみそしる ゆずはくさい	○	とりにくなまあげ たまご かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ だいこん ながねぎ はくさい ゆず	
25 月	ごはん しないさんやさいのみそしる さけのこうみあげ おからに	ヨ	とりにく みそ かつおぶし こんぶ さけ おから あぶらあげ ヨーグルト	こめ さとも あぶら でんぶん こむぎこ さとう	はくさい だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ	
26 火	フレンチトースト カレーポトフ ちくわとだいこんのからみそいため	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたがら とりがら ちくわ みそ	パン さとう パター あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく だいこん しょうが こまつな	
27 水	タンタンとうにゅうつけめん(めん・しる) さつまいもときんときまめのあまに しょうがしおきやべつ	○	ぶたにく みそ とうにゅう とりがら ぶたがら きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう ごま ねりごま さつまいも	ながねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく キャベツ	
28 木	ちやめし おでん チーズおんサラダ みかん	○	こんぶ あげボール ちくわ かつおぶし だいたず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく ちくわが さとう あぶら	だいこん にんじん キャベツ こまつな みかん	
29 金	カレーライス(むぎごはんぐ・カレー) しないさんやさいのポイロやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにくぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい キャベツ こまつな かぶ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー

622kcal

たんぱく質

27.8g

脂質

21.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

# 11月予定献立表

《今月のめあて》

## つくる人に 感謝しよう

令和6年度 11月

給食回数 20 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	金	鶏めし 味噌汁 鯖の塩焼き ひじき煮	○	鶏肉 わかめ 味噌 かつお節 昆布 鯖 ひじき 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん 生姜 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	<p>市内産の野菜がたくさん収穫される月です！ 給食でもたくさん取り入れていますので、新鮮な野菜を味わいながら、残さず食べてください。</p> <p>★市内産野菜の予定★ 大根・白菜・里芋・小松菜・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・白菜・さつまいも・長ねぎ・かぶなど</p>  <p>5日(火) 手作り野菜ジャム 市内産のにんじんとりんごジュースでジャムを作ります。</p> <p>14日(木) カレーパン カレーミートを作り、パンにはさんでから、パン粉をつけて油で揚げます。 11月と3月に実施して全校で食べてもらえるようにしています。</p> <p>20日(水) 糰うどん 前年度に市内の生産者の方と話し合っ、市立小・中学校では共通献立にしています。 温かいつけ汁にうどんと糰(ゆで野菜)をつけて食べるのが特徴です。</p>  <p>28日(木) おでん 寒い日にはアツアツのおでんと茶めしをセットで食べるのが、江戸時代から続いているそうです。</p>
5	火	食パン 手作り野菜ジャム ホワイトシチュー チャブチェ	○	豚肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ	パン 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 バター 春雨 ごま油 ごま	にんじん りんごジュース レモン 玉ねぎ かぶ マッシュルーム たらこ 赤ピーマン にんにく 生姜	
6	水	わかめうどん がんもどきと玉こんにゃくの煮物 チーズベーコンパンケーキ	○	鶏肉 わかめ かつお節 昆布 がんもどき チーズ 卵 ベーコン 牛乳	うどん 砂糖 こんにゃく 小麦粉 バター 油	玉ねぎ 長ねぎ にんじん	
7	木	焼き豚チャーハン 白菜のスープ 白身魚の五目煮	○	豚肉 油揚げ わかめ かつお節 昆布 メルルーサ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜	
8	金	ブルコギ丼(麦ご飯・具) さっぱりスープ かぼちゃのホカホカ煮	○	豚肉 ベーコン かつお節 昆布 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ にんじん 干しめじ えのきたけ にんにく キャベツ 小松菜 セロリ かぼちゃ	
11	月	ご飯 梅ひじきふりかけ けんちん汁 ししゃものさざれ焼き キャベツと豚肉のみそ炒め	ヨ	ひじき ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 鶏肉 豆腐 昆布 ししゃも 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく ごま油 マヨネーズ パン粉 でん粉	梅干し 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし ピーマン しめじ 生姜	
12	火	秋の香りごはん 味噌汁 ツナの厚焼き卵 豚肉のねぎ塩きんぴら	○	昆布 鶏肉 わかめ 味噌 かつお節 卵 ツナ ひじき 豚肉 牛乳	米 油 さつまいも 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	にんじん しめじ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん にんにく	
13	水	スパゲッティボークビーンズ (麺・ボークビーンズ) ジャーマンポテト キャベツソテー	○	大豆 レバーソーセージ 豚肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト ピーマン トマトピューレ パセリ キャベツ	
14	木	カレーパン 冬野菜のポトフ キャベツのオイスター炒め みかん	○	豚肉 ベーコン 豚ガラ 鶏ガラ いか ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ごま	玉ねぎ にんじん 白菜 セロリ にんにく キャベツ 小松菜 みかん	
15	金	マーボー豆腐丼(麦ご飯・具) さつまいもとりんごの重ね煮	○	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 でん粉 さつまいも	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 りんご レモン レーズン	
18	月	きびご飯 鶏ごぼう汁 ハンバーグおろしソース ひじきの炒め物	○	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 豚肉 おから ひじき 牛乳	米 もちきび 油 パン粉 砂糖	しめじ にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 大根 生姜 赤ピーマン 小松菜 にんにく	
19	火	セルフサンド (柏折パン・鯖のフライ) さつまいもシチュー 春雨と大根のピリカラ炒め	○	鯖 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油 さつまいも バター 春雨 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム 大根 たらこ にんにく 生姜	
20	水	かてうどん(うどん・糰・汁) ささ身の天ぷら	○	豚肉 かつお節 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 大根 小松菜 にんじん 生姜 長ねぎ	
21	木	麦ご飯 すき焼き風煮 いかのみそ焼き りんご	○	豚肉 豆腐 いか 味噌 牛乳	米 米粒麦 こんにゃく 車麩 砂糖 油	白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ りんご	
22	金	親子丼(麦ご飯・具) 市内産野菜の味噌汁 ゆず白菜	○	鶏肉 生揚げ 卵 かつお節 昆布 味噌 牛乳	米 押し麦 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ 白菜 柚子	
25	月	ご飯 市内産野菜の味噌汁 鯖の香味揚げ おから煮	ヨ	鶏肉 味噌 かつお節 昆布 鯖 おから 油揚げ ヨーグルト	米 里芋 油 でん粉 小麦粉 砂糖	白菜 大根 にんじん 小松菜 長ねぎ 生姜 ごぼう 干しいたけ	
26	火	フレンチトースト カレーポトフ ちくわと大根の辛味噌炒め	○	卵 牛乳 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ ちくわ 味噌	パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 大根 生姜 小松菜	
27	水	担々豆乳つけめん(麺・汁) さつまいもと金時豆の甘煮 生姜塩キャベツ	○	豚肉 味噌 豆乳 鶏ガラ 豚ガラ 金時豆 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 ごま 練りごま さつまいも	長ねぎ もやし にんじん たらこ にんにく キャベツ	
28	木	茶飯 おでん チーズ温サラダ みかん	○	昆布 揚げボール ちくわ かつお節 大豆 鶏肉 チーズ 牛乳	米 もちきび こんにゃく 竹輪麩 砂糖 油	大根 にんじん キャベツ 小松菜 みかん	
29	金	カレーライス(麦ご飯・カレー) 市内産野菜のポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 キャベツ 小松菜 かぶ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト  
月平均栄養価 エネルギー

783kcal たんぱく質 34.5g 脂質 26.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。