

11月献立表

令和5年11月1日発行

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	水	牛乳 りんご	ロールパン とりのマーマレード焼き にんじんの甘煮 コーンスープ	牛乳 マカロニのき な粉和え 旬	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・きな粉	パン・マーマレー ド・三温糖・パ ター・小麦粉・マ カロニ・黒砂糖	りんご・生姜・人 参・クレーン・玉ね ぎ・パセリ
2	木	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	お茶 蓮根の炊き込 みおにぎり いりいりこ	牛乳・魚・豚肉・鶏 肉・油揚げ	胚芽米・春雨	バナナ・玉ねぎ・人 参・椎茸・しめじ・ にんにく・青ねぎ・ ごぼう
3	祝	旬 文化の日					
4	土	牛乳 バナナ	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 みかん クラッカー 旬	牛乳・鶏肉・ドリン クヨーグルト	スパゲティ・植物 油・クラッカー	バナナ・玉ねぎ・人 参・椎茸・しめじ・ にんにく・青ねぎ・ みかん
6	月	豆乳 チーズ	ロールパン チキンカツ トマト 大豆のカレースープ	スキムミルク りんご 源氏パイ 旬	豆乳・チーズ・鶏肉・ 鶏卵・ベーコン・大豆・ 脱脂粉乳	ロールパン・じゃ がいも・小麦粉・ パン粉・植物油・ カレールウ・パイ 菓子	パセリ・トマト・玉 ねぎ・人参・りんご
7	火	牛乳 バナナ 旬	胚芽米 煮魚 さつまいと蓮根の豆乳み そ汁	スキムミルク かぼちゃケー キ 旬	牛乳・魚・油揚げ・ 豆乳・脱脂粉乳	胚芽米・三温糖・ さつまいもホット ケーキミックス・ バター	オレンジ・生姜・さ やいんげん・蓮根・ 人参・青ねぎ・かぼ ちゃ
8	水	牛乳 オレンジ	胚芽米 人参みそつくね レタス きのこのスープ	スキムミルク 焼きいも 旬	牛乳・鶏肉・豚肉・ 鶏卵・脱脂粉乳	胚芽米・三温糖・ さつまいも・	バナナ・玉ねぎ・生 姜・レタス・しめ じ・ほうれん草・え のき・椎茸
9	木	牛乳 ウエハース	胚芽米 ポトフ 切り干し大根のみそ マヨネーズ和え	備蓄豆乳 アルファ米お にぎり	牛乳・牛肉・豆乳・ 乾わかめ	ウエハース・胚芽 米・じゃがいも・マ ヨネーズ・すりごま・ 白米	キャベツ・玉ねぎ・ 人参・かぶ・セロ リー・切り干し大 根・きゅうり
避難訓練							
10	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 がめ煮 清汁 郷土料理	スキムミルク ひじきのコロ コロ揚げ	牛乳・鶏肉・厚揚 げ・かまぼこ・わか め・脱脂粉乳・ひじ き・大豆・鶏卵	胚芽米・さとい も・植物油・三温 糖・さつまいも・ 小麦粉	オレンジ・こんにゃ く・人参・大根・蓮 根・さやいんげん・ 乾椎茸・えのき
11	土	牛乳 りんご	チャンポン バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・豚肉・かまぼ こ・チーズ	中華麺・ごま油・ パン	りんご・玉ねぎ・キャ ベツ・もやし・人参・ 乾椎茸・青ねぎ・生 姜・バナナ

日	曜	朝のおやつ	給食	旬	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
13	月	牛乳 せんべい	胚芽米 今月のカレー(さといも) りんごとキャベツのフレンチサラダ	旬	スキムミルク チーズケーキ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ	せんべい・胚芽米・さといも・バター・カレールウ・植物油・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・りんご・グリビース・トドレレ・キャベツ・きゅうり・干しぶどう・パセリ・レモン
14	火	牛乳 バナナ	旬	旬	豆乳 ピザトースト	牛乳・豚肉・調整豆乳・ベーコン・ピザチーズ	胚芽米・植物油・三温糖・食パン・マヨネーズ	バナナ・大根・人参・さやいんげん・かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ・トマト・コーン・ピーマン
15	水	牛乳 オレンジ	鯛めし ハンバーグ にんじんの甘煮 すまし汁	旬	牛乳 ももゼリー	牛乳・鯛・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・かまぼこ・わかめ・粉寒天	胚芽米・植物油・パン粉・三温糖・ビスケット	オレンジ・みつば・玉ねぎ・人参・えのき・黄桃・白桃
七五三								
16	木	牛乳 バナナ	旬	旬	旬	旬	旬	旬
17	金	牛乳 りんご	胚芽米 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	旬	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・牛肉・豆腐・豆乳・ヨーグルト	胚芽米・ごま油・片栗粉・三温糖	りんご・筍・ピーマン・人参・小松菜・大根・みかん・黄桃・バナナ
18	土	牛乳 バナナ	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	旬	牛乳 みかん まるぼうろ	牛乳・鶏肉・ヨーグルト	スパゲティ・植物油・丸ぼうろ	バナナ・玉ねぎ・人参・椎茸・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかん

さといも



栄養・効果

豊富な食物繊維とぬめり成分が便秘を予防します。ぬめり成分「ガラクトサン」にはアンチエイジング効果も期待できます。

選び方

泥がついていて、しっとりとした質感のものが新鮮です。ふっくらと丸みがあるものを選びましょう。

保存の仕方

低温や乾燥に弱いため、冷蔵は避けます。泥付きのまま新聞紙などに包み冷暗所に保存しましょう。

和食のイメージが強い里芋ですが、コロッケやグラタンなどの洋食もおすすです。マヨネーズとも合いますので、サラダに加えても。

日	曜	朝のおやつ	給食	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
20	月	豆乳 チーズ	ロールパン チキンカツ 大豆のカレースープ	スキムミルク りんご 源氏パイ 旬	豆乳・チーズ・鶏肉・ 鶏卵・ベーコン・大 豆・脱脂粉乳	ロールパン・小麦 粉・パン粉・植物 油・じゃがいも・カ レールウ・パイ菓子	トマト・玉ねぎ・ 人参・パセリ・リ んご
21	火	牛乳 バナナ 旬	胚芽米 煮魚 さつまいもと蓮根の 豆乳みそ汁	スキムミルク かぼちゃケーキ 旬	牛乳・魚・油揚げ・ 豆乳・脱脂粉乳・豆 乳	胚芽米・三温糖・さ つまいも・ホット ケーキミックス・パ ター	バナナ・生姜・さ やいんげん・蓮 根・人参・青ね ぎ・かぼちゃ
22	水	牛乳 せんべい	鮭ごはん 鶏のから揚げ トマト すまし汁 オレンジ	スキムミルク フルーツパフェ	牛乳・鮭・鶏肉・か まぼこ・わかめ	せんべい・胚芽米・ 白ごま・片栗粉・植 物油・カステラ・生 クリーム・三温糖	きぬさや・生姜・ トマト・えのき・ 人参・オレンジ・ りんごジュース・ みかん・黄桃
23 祝 勤労感謝の日							
24	金	牛乳 オレンジ	胚芽米 がめ煮 清汁 郷土料理	豆乳 ひじきのココロコ 揚げ	牛乳・鶏肉・厚揚 げ・はんぺん・油揚 げ・豆乳・ひじき・ 大豆・鶏卵	胚芽米・さといも・ 植物油・三温糖・さ つまいも・小麦粉	オレンジ・こん にやく・人参・大 根・蓮根・さやい んげん・乾椎茸・ ほうれん草
25	土	牛乳 りんご	チャンポン バナナ	牛乳 チーズパン	牛乳・豚肉・かまぼ こ・チーズ	中華麺・ごま油・パ ン	りんご・玉ねぎ・ キャベツ・もやし・ 人参・乾椎茸・青 ねぎ・生姜・パナ ナ

がめ煮

福岡の郷土料理です。名前の由来は、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」からきたという説があります。

材料

(おおよそ大人2人と子ども2人分)

鶏肉...75g
厚揚げ...1/4丁 (90g)
さといも...中3個 (160g)
こんにやく...45g
人参...1/2本 (75g)
大根...輪切り1~2cm分 (75g)
ごぼう...1/3~1/2本 (75g)
さやいんげん...5~7本 (25g)
乾椎茸...1個 (5g)
煮干しだし...135cc

【調味料】

砂糖...大さじ1 (9g)
本みりん...小さじ1弱 (4.5g)
こいくちしょうゆ...大さじ1弱 (16g)

作り方

下準備

- ・煮干しは水に浸し、出汁をとる。
- ・乾椎茸は水に戻しておく。
- ・厚揚げは熱湯に通して油抜きしておく。
- ・さやいんげんは、茹でて1cmくらいに切っておく。

①材料は、食べやすい大きさに切っておく。

②植物油で鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにやく、椎茸を炒め、出汁を入れて煮込む。

③さといも、厚揚げを入れて砂糖、みりん、しょうゆで調味し、煮込む。

④最後にさやいんげんを入れて火を通して出来上がり。



日	曜	朝のおやつ	給食	旬	昼のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
27	月	牛乳 せんべい	胚芽米 今月のカレー（さといも） りんごとキャベツのフレンチサラダ	旬	スキムミルク チーズケーキ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ	せんべい・胚芽米・さといも・バター・カレールウ・植物油・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・りんご・グリビス・トマトビュレ・キャベツ・きゅうり・干しぶどう・パセリ・レモン
28	火	牛乳 オレンジ	胚芽米 豚肉とだいこんの煮物 かぼちゃのみそ汁	旬	豆乳 ピザトースト	牛乳・豚肉・豆乳・ベーコン・ピザチーズ	胚芽米・植物油・三温糖・食パン・マヨネーズ	オレンジ・大根・人参・さやいんげん・かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ・トマト・コーン・ピーマン
29	水	牛乳 りんご	胚芽米 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	旬	スキムミルク スイートポテト	牛乳・牛肉・豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	胚芽米・ごま油・片栗粉・さつまいも・三温糖・バター	りんご・たけのこ・ピーマン・人参・小松菜・大根
30	木	牛乳 ウエハース	胚芽米 ポトフ 切り干し大根のみそマヨネーズ和え	旬	お茶 蓮根の炊き込みおにぎり いりいりこ	牛乳・牛肉・鶏肉・油揚げ・煮干し	ウエハース・胚芽米・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・植物油	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぶ・セロリ・切り干し大根・きゅうり・蓮根

れんこん



栄養・効果

ビタミンCが肌荒れや風邪予防に効果的。鉄分も多く貧血を予防します。ポリフェノールの一種タンニンが抗酸化作用を持つのでアンチエイジング、高血圧予防に期待できます。

選び方

カットしたものは切り口をチェックしましょう。色むらや変色、白すぎるものは避けましょう。丸みがあって重いものを選びます。

保存の仕方

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫へ。カットしたものは切り口をラップでおおひましょう。

蓮根は節を作りながら成長していきます。最初にできた第1節目の節はややクリームがかった色をしていてもっちりとした食感で、第3、4節目あたりになると色は白くシャキシャキとした食感になります。

11月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1	水	牛乳 みかん	胚芽米 わかめ入り卵焼き ミニトマト みそ汁
2	木	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏肉とさといものうま煮 豆腐のみそ汁
6 20	月	牛乳 バナナ	胚芽米 豚肉の生姜焼き ソテー みそ汁
7 21	火	牛乳 りんご	きのこのスパゲティ やさいスープ りんご
8 22	水	牛乳 お菓子	胚芽米 魚のカレー煮 コーンスープ
9	木	牛乳 お菓子	胚芽米 とりのマリネ焼き ブロッコリー ミネストローネ
10 24	金	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のパン粉焼き きのこソテー かきたま汁
13 27	月	牛乳 お菓子	胚芽米 ひじき入り卵焼き ミニトマト みそ汁
14 28	火	牛乳 バナナ	胚芽米 魚のムニエル コンソメスープ
15 29	水	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり チャプチェ わかめスープ
16 30	木	牛乳 りんごパン	ロールパン ビーフシチュー トマトとわかめのサラダ
17	金	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 さつまいものみそ汁