



11月分予定献立表



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
1	木	ポークストロガノフ (ご飯)			(ストロガノフ) キャベツと海藻のサラダ みかん	ぶたにくなまクリーム ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ バター あぶら こむぎ さとう ドレッシング	パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	26.3 901	11月の献立目標 「和食の良さを伝える献立」
2	金	ご飯			かぶとじゃが芋の味噌汁 さばの塩焼き 小松菜とえのきののり和え (刻みのり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも ふ さとう	かぶ こまつな キャベツ えのきたけ	30.4 863	7日 鹿児島県の郷土料理 「がね」
5	月	チャーハン			中華コーンスープ もやしとにらの中華炒め フルーツ白玉	やきぶた なたと えび ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん しらたまもち さとう	ながねぎ グリンピース たまねぎ コーン しょうが にんにく にんじん もやし にら みかん もも	29 819	「がね」はさつまいものかき揚げのこ とで、形がカニに似ていることからその 名が付けました。鹿児島県の昔の呼び 名がついているさつまいもは、鹿児島 県から全国に広がっていったことが名 前の由来だそうです。さつまいもの生 産量は今でも鹿児島県が1位です。
6	火	ご飯			小松菜と豆腐の味噌汁 鰯の香味焼き 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが にんじん	36.5 796	
7	水	黒糖蒸しパン			けんちんうどん がね キャベツとしめじのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	ことうむしパン あぶら うどん さつまいも こむぎこ こめこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	25.4 814	
8	木	ご飯			白菜と里芋の味噌汁 いかのねぎソースかけ きんぴらごぼう 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	はくさい ながねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく あおりんごゼリー	31.1 808	8日 「いい歯の日」 11月8日は語呂合わせから「いい歯 の日」とされています。いい歯でいるた めには、よく噛むことが大切です。給 食では噛みごたえのあるいかやごぼう を取り入れました。よく噛んで食べるこ とを意識してみましょう。
9	金	ご飯			厚揚げとうずら卵のそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め物 りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ グリンピース にんにく キャベツ ぶなしめじ こまつな りんご	39.9 892	
12	月	ご飯			野菜スープ おろしハンバーグ フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう あんにとどうふ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん みかん もも パイナップル レモン	30.7 900	
13	火	ご飯			かぶとわかめの味噌汁 さんまの蒲焼き もやしと小松菜の酢の物	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ さんま	こめ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ かぶ しょうが もやし キャベツ こまつな	28.7 901	
14	水	セサミ食パン			ポークビーンズ ツナ入りオムレツ キャベツときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご なまクリーム まぐるフレーク	セサミン パター じゃがいも さとう あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり	38.9 834	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻し ます。
15	木	さつまいもご飯			豚汁 焼きししゃも(2本) キャベツとしめじの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	28.6 802	
16	金	親子丼 (ご飯)			(親子丼の具)(刻みのり) ごぼうとれんこんのサラダ みかん	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ れんこん みかん	35.7 843	15日 「こな給食、 お願いします」① 「豚汁」は野菜がたっぷりとれること を理由に挙げて取り入れている人が 多かったです。野菜の栄養を残さず食 べてくださいね。

日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
19	月	麻婆丼 (ご飯)			(麻婆豆腐) 春雨サラダ みかん	ぶたにくみそとうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんじん キャベツ みかん	33.4 898		22日 新嘗祭(23日) 和食の日(24日) <small>にいなめさい</small> 新嘗祭は天皇陛下によって執り行われる行事の一つで、今年収穫された五穀をお供えて、自らもそれを食べてその年の収穫に感謝します。 平成25年に世界文化遺産に登録された「和食」は、その土地に根差した食材を活用し、自然の美しさや季節、年中行事とのかかわりが深いという特徴があります。また、うま味をいかした味付けで、栄養バランスもよくとされています。 給食では麦 <small>あわ</small> 、粟 <small>きび</small> などを炊き込んだ五穀ご飯と、もみじといちぢょう <small>かたど</small> を模ったかまぼこをすまし汁に散らします。
20	火	ご飯			呉汁 さんまの塩焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう だいず とうふ あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	37.1 909		
21	水	パンプキン食パン	コーヒー ミルク		かぶとじゃが芋のミルクスープ 白身魚のアーモンドフライ キャベツとコーンのサラダ	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう メルルーサ	パンプキンパン じゃがいも こむぎこ アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	33.9 828	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。コーヒーミルクの飲み残しは大食缶に、容器は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
22	木	五穀ご飯			紅葉のすまし汁 いなだの照り焼き ごま和え	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いなだ	こめ ごこまい あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ こまつな しょうが にんじん もやし ほうれんそう	33 778		
26	月	ご飯			もやしと油揚げの味噌汁 豚肉の生姜炒め じゃこ大根サラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	もやし たまねぎ しょうが ピーマン だいこん にんじん きゅうり	35 861		
27	火	エビピラフ			ポトフ フルーツヨーグルト	えび ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ヨーグルト	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ セロリー キャベツ みかん もも パイナップル	26.7 842		
28	水	黒砂糖食パン			コーンシチュー 鶏肉のカレー焼き きのこわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく わかめ	くろざとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく キャベツ きゅうり	35.4 857	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
29	木	ご飯			かきたま汁 鰯の南蛮漬け 白菜ともやしのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう とうふ たまご あじ かつおぶし	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい もやし	32.4 786		
30	金	チキンカレーライス (ご飯)			(カレー) ツナサラダ みかん	とり にく ぎゅうにゅう まぐろ フレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	27.6 883		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度11月の給食費の口座引き落としは、11月30日(金)です。納め忘れのないようお願いいたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 848 キロカロリー	たんぱく質 32.2 グラム			

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



「こんな給食、お願いします」



福生第三中学校の1年生が「わかりやすく説明しよう」という国語の学習の中で、「こんな給食、お願いします」という作文を書きました。生徒の皆さんが栄養や季節感、郷土料理、地場産物、好みやボリュームを考えて献立を立ててくれました。今回はその中から2つの料理を給食に取り入れました。