2026年

11月 学校給食献立予定表

都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
2	月	ゆかりごはん		あかしそ	こめ　むぎ　さとう	成長期に大切な「**カルシウム**」が多く含まれている食べものを普段の食事にとり入れましょう。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		やきししゃも	ししゃも			
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　いんげん　しらたき	あぶら　じゃがいも　さとう	
		だいこんのみそしる	にぼし　あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん　しめじ		
4	水	ミルクパン	**スキムミルク　れんにゅう**		こむぎこ　あぶら　さとう	一口30回をもくひょうに！
		ジョア(プレーン)	**スキムミルク**		さとう	しっかりかんで、あじわって食べよう！
		マーマレードチキン	とりにく	しょうが	マーマレード　さとう	
		チョップドサラダ	あかいんげんまめ　だいず あおだいず　しろいんげんまめ	レタス　きゅうり　あかパプリカ	イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン	にんにく　たまねぎ　セロリー　にんじん キャベツ　トマト　パセリ	オリーブオイル　マカロニ さとう	
5	木	むぎごはん			こめ　むぎ	**栄養満点　たまご** 寒い季節の定番といえばおでん。おでんの人気食材のたまごにはたんぱく質はもちろん、脂質・ビタミン・ミネラルなども豊富なため、栄養満点です。
		かむふりかけ	かつおぶし　こんぶ	ひろしまな　きょうな　だいこんのは　まっちゃ とうもろこし　かぼちゃ　トマト	うるちひえ　キヌア　いりごめ じゃがいも　さとう	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		かぼちゃコロッケ	だいず	かぼちゃ	さとう　パンこ　こむぎこ あぶら　かたくりこ	
		あおなのいためもの	ハム	コーン　にんじん　こまつな　しめじ	あぶら	
		☆おでんじる	さつまあげ　ちくわ　こんぶ **うずらのたまご**	だいこん　にんじん　こんにゃく	さとう	
6	金	バインミー		**世界旅メニュー　ベトナム**		**世界旅メニュー　ベトナム** 今日はベトナムのサンドイッチ「バインミー」をイメージしました。パンに肉野菜炒めと根菜のマリネを挟んで、バインミーを作ってみましょう！ スープはベトナムで親しまれている「フォー」のスープです。世界の味を楽しみましょ
		ソフトフランスパン(せわり)			こむぎこ　さとう　あぶら	
		にくやさいいため	ぶたにく	たまねぎ　しゅんぎく	あぶら	
		こんさいのマリネ		だいこん　にんじん	さとう	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		☆フォーのスープ	とりにく	はくさい　えのきたけ　ねぎ しょうが　にんにく　チンゲンサイ	フォー　ごまあぶら **バイタンスープ（にゅう）**	
		わせみかん（生）		みかん		
9	月	ちゅうかめん			ちゅうかめん	**タンタン麺** タンタン麺は汁あり汁なし色々ありますが、今日はつけ麺スタイルです。いろいろな野菜が刻んで入っています。上手にすくって食べましょう。
		タンタンつけめんスープ	ぶたにく　みそ	にんにく　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ メンマ　チンゲンサイ	あぶら　ごま　さとう	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		あつあげのちゅうかいため	とりにく　あつあげ	にんじん　キャベツ　ブロッコリー	ごまあぶら	
		小学校　マーラーカオ	**たまご　にゅう**		こむぎこ　さとう　あぶら みずあめ	
		中学校　てづくりﾁｮｺﾏﾌｨﾝ	**たまご　ぎゅうにゅう**		**ﾁｮｺﾚｰﾄ(にゅう)**　あぶら さとう　ホットケーキミックス	都留市の新米が届きました。

11月10日～16日「地場産物活用強化ウィーク」　　ふるさとの味に感謝しよう。

10	火	つるしさんごはん			こめ	**地場産物活用強化ウィーク〈1日目〉** 山梨県のブランド鶏「信玄どり」都留市産のお米「にじのきらめき」、「玉ねぎ」を使用しています。そして今日から「NEWピンゴ」のスタートです！
		しんげんどりのレモンに	しんげんどり	しょうが　レモン(かじゅう)	かたくりこ　あぶら　さとう	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		やさいのナムル		にんじん　もやし　ほうれんそう	かんこくナムルドレッシング ごま	
		わかめスープ	とうふ　わかめ	たまねぎ　にんじん		
11	水	こどもパン	**スキムミルク**		こむぎこ　あぶら　さとう	**地場産物活用強化ウィーク〈2日目〉** 主菜に山梨県産の富士桜ポーク、ソテーのキャベツは都留市産です。寒い季節、体が温まるスープには山梨県のブランド魚「富士の介」や大月産の「玉ねぎピューレ」、都留市産の「さつまいも」などふるさとのおいしさが詰まっています。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		ふじざくらポークのバーベキューソース	ふじざくらポーク	しょうが　にんにく　トマト	はちみつ	
		キャベツのソテー	ウインナー	キャベツ　にんじん　コーン	あぶら	
		☆ふじのすけのクリームスープ	ふじのすけ（さけ） **ぎゅうにゅう**	たまねぎ　にんじん　しめじ　パセリ	**ベシャメルルウ（にゅう）**　さつまいも **ポタージュのもと（にゅう）**　あぶら	
		ぶどうゼリー		ぶどう(かじゅう)	さとう　ゼリー	
12	木	つるしさんごはん			こめ	**地場産物活用強化ウィーク〈3日目〉** 主菜は山梨県産卵のオムレツです。都留市産の「たまねぎ」や「じゃがいも」をじっくり煮込んだカレーを、都留市産のお米「ひとめぼれ」のごはんでいただきましょう。サラダの大豆も都留市産です。
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　りんご グリンピース	カレールウ　あぶら じゃがいも	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		やまなしけんさんたまごのオムレツ	**たまご**		あぶら　さとう	
		じゃこまめサラダ	ちりめんじゃこ　だいず	キャベツ　にんじん　みずな	あおじそドレッシング	
13	金	かぼちゃのほうとう	にぼし　ふじざくらポーク あぶらあげ　こうしゅうみそ	にんじん　ごぼう　たまねぎ　ほししいたけ　ねぎ かぼちゃ	ほうとう	**地場産物活用強化ウィーク〈4日目〉** 今日の「ほうとう」は、山梨県産の小麦粉を使用した麺とたっぷりのお野菜をにぼしのだし汁で煮込み、「甲州みそ」で味付けをしてつくりました。 「わかさぎ」は河口湖、ｶｯﾌﾟｹｰｷは都留市産です。
		つるしさんこめこのカップケーキ	とうにゅう		こめこ　さとう　あぶら	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		わかさぎのからあげ	わかさぎ		あぶら　こむぎこ　かたくりこ	
		ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー	さとう　ごま　ごまあぶら	
		ヨーグルト（プレーン）	**ヨーグルト**			

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
16	月	つるしさんごはん			こめ	**地場産物活用強化ウィーク〈5日目〉** だんだん寒くなってきて、都留市産の冬野菜「大根・白菜・ねぎ」が美味しくなってきました。主菜の牛すき焼き煮は、都留市産のお米「ミルキークイーン」のごはんによく合いますね。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		ワインビーフのすきやきに	こうしゅうワインビーフ やきどうふ	はくさい　にんじん　しらたき　ねぎ ほししいたけ	さとう　あぶら	
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん　レタス　きゅうり	ごまドレッシング	
		なめこのみそしる	にぼし　あぶらあげ こうしゅうみそ	たまねぎ　なめこ　ほうれんそう		
17	火	むぎごはん			こめ　むぎ	**魚の油** 魚の油には、血液をサラサラにして動脈硬化という病気を予防する成分が入っています。「さんま」や「さば」などに多く入っています。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		さばのカレーしょうゆに	さば		さとう　みずあめ	
		だいこんのにもの	ぶたにく	にんじん　だいこん　こんにゃく　いんげん	あぶら　さとう	
		さつまいものとうにゅうじる	にぼし　みそ　とうにゅう	たまねぎ　はくさい　あさつき	さつまいも	
18	水	そぼろパン	**スキムミルク**		こむぎこ　あぶら　さとう	**えびのおいしい食べ方** えびは、片栗粉と塩をまぶしてよくもみ込み、しばらく置きます。水洗いして水気をよく取ると、臭みもなく、プリプリの食感になりますよ。試してみてね。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		エビカツ	**えび**　だいず		こむぎこ　パンこ　かたくりこ あぶら　さとう	
		はなやさいソテー		カリフラワー　ブロッコリー　にんじん	オリーブオイル	
		キャベツのスープ	ウィンナー	にんじん　たまねぎ　キャベツ　エリンギ　パセリ		
19	木	ふかがわめし	あさり	ごぼう　にんじん　しょうが	こめ　あぶら　さとう	**東京都の郷土料理** 深川めしとは、あさりのむき身を炊き込んだご飯です。むかし、深川地域（東京都江東区）一帯が海だったころ、あさりがたくさんとれたことから、「深川めし」と名づけられました。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**	**日本全国旅メニュー　東京都**		
		とりにくのくろこしょうやき	とりにく			
		こまつなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな　キャベツ　もやし		
		かぶのみそしる	にぼし　あぶらあげ　みそ	にんじん　しめじ　かぶ　かぶのは		
県民の日						
24	火	にくうどん	にぼし　ぶたにく　わかめ　みそ	にんじん　キャベツ　こまつな　ねぎ	うどん	**ナタデココ** 今日のフルーツヨーグルトに入っている「ナタデココ」はココナッツから作られるフィリピンの伝統食品です。独特の食感がおいしい食材です！
		やきおにぎり	かつおぶし　こんぶ		こめ　あぶら　さとう	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		カレーきんぴら	さつまあげ	ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん	あぶら　さとう　ごま	
		☆フルーツのヨーグルトあえ	**ヨーグルト　なまクリーム**	パイナップル(かんづめ)　おうとう(もも)(かんづめ)	さとう　ナタデココ	
25	水	コッペパン（せわり）	**スキムミルク**		こむぎこ　あぶら　さとう	**あなたの手、大丈夫！？** 今日は自分でパンにからあげとキャベツを挟んで食べる、「セルフからあげサンド」です。給食の前には、毎日きれいに手を洗いましょう。
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが　にんにく	かたくりこ　あぶら	
		せんキャベツ		キャベツ		
		いっしょくようﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ			ノンエッグマヨネーズ	
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		ABCスープ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　だいこん　ブロッコリー	マカロニ	
26	木	つるしさんごはん		11月24日は「和食の日」	こめ	**和食の日給食** 鮭に、みそ・にんじんペースト・ごま・ノンエッグマネーズを混ぜ合わせたソースをかけて焼き上げた「もみじ焼き」、昆布とかつおの合わせだしの「すまし汁」、今日は和食を味わってください。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**	**2日遅れですが、、、**		
		さけのもみじやき	さけ　みそ	にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ	
		はくさいのにびたし	あぶらあげ	はくさい　にんじん　もやし	あぶら	
		かざりかまぼこのすましじる	とうふ　こんぶ　かつおぶし かまぼこ	えのきたけ　こまつな　みずな		
27	金	きなこあげパン	きなこ		こむぎこ　さとう　あぶら	人気のきなこ揚げパンです。食べた後は、食器をきれいにして返してくれると、うれしいです。
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		ミートボール	とりにく　ぶたにく　だいず	たまねぎ　しょうが　トマト	パンこ　さとう　ごまあぶら	
		グリーンサラダ		レタス　きゅうり　ブロッコリー	フレンチドレッシング	
		はくさいのスープ	ウィンナー	はくさい　たまねぎ　にんじん　えだまめ		
30	月	むぎごはん			こめ　むぎ	**色々な野菜を食べましょう！**
		ぎゅうにゅう	**ぎゅうにゅう**			
		はるまき	ぶたにく　だいず	キャベツ　たまねぎ　にんじん　しょうが しいたけ	はるさめ　こむぎこ　あぶら さとう　かたくりこ	
		ホイコーロー	ぶたにく　みそ	キャベツ　たけのこ　たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく	あぶら　さとう　かたくりこ	
		ごもくスープ	なると　とうふ	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　にら　ねぎ		
		すだちゼリー		すだち（かじゅう）	みずあめ　さとう　ゼリー	

新企画！「国産柑橘リレー」第二走者は、**すだちゼリー**

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。
★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を**太字**にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

【11月の目標】
食事のマナーを身に着けよう！
感謝して食べよう！

