



2023年

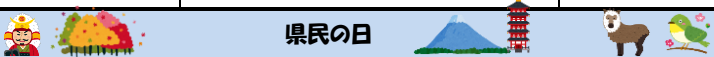


11月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1	水	チーズパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン ジャーマンポテト マカロニスープ	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー まめミックス		こむぎこ あぶら さとう  マーマレード さとう じゃがいも オリーブオイル マカロニ	～ジャムとマーマレードの違い～ マーマレードはオレンジなどの かんきつ類をつかって その皮も使うものをいいます。 
2	木	わかめごはん ぎゅうにゅう タラのココロコあげ ☆かぼちゃのサラダ あきのかまぼこすましじる ヨーグルト	わかめ ぎゅうにゅう タラ かぼちゃ にんじん きゅうり かまぼこ かつおぶし ヨーグルト		こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら こま マヨネーズ(たまご) さとう オニオンドレッシング さとう さとう	11月は紅葉のシーズン！ 赤、黄色といった紅葉を イメージした献立です。  
文化の日   文化の日 						
地場産物活用週間 (県内産・都留市産食材には二重線が引いてあります)        						
6	月	つるしさんごはん ぎゅうにゅう けんさんたまごのオムレツ さつまいものレモンに ワインビーフカレー	ぎゅうにゅう やまなしけんさんたまご		こめ さとう さつまいも さとう あぶら じゃがいも カレーウ	食べ比べてみよう！ 都留市のお米！ 今週は3日間、都留市産の新米を 使っています。 都留市のおいしいお米を ぜひ味わってください。 
7	火	つるしさんごはん ぎゅうにゅう ふじざくらボークのワインソースがけ はくさいのごまあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ふじざくらボーク にぼし とうふ みそ あぶらあげ	ぶどう こまつな はくさい にんじん なめこ ねぎ	こめ さとう かたくりこ こま さとう	今日のおすすめは・・・ 「富士桜ボークの ワインソースがけ」 山梨県産のぶどうジャムと 山梨県産ワインを使って ソースを作りました！ 
8	水	けんさんこめこめんのうどん ぎゅうにゅう ニジマスのからあげ のざわなのいためもの さつまいもとくりのタルト	にぼし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう にじます かつおぶし とうにゅう	にんじん ねぎ  のざわな キャベツ にんじん	こめこめん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも くり さとう こめこ	県産米粉麺について 米粉とはお米を粉にしたものです。 昔からせんべいや和菓子に使われて いますが、今は細かくする技術が進化し、 麺・パン・ケーキに使われています。 今日のうどんは 山梨県産の米粉 を使った麺です！
9	木	「つるしさんごはん ☆しんげんどのりのおやこどん ぎゅうにゅう タコナゲット ゆばのすましじる	しんげんどのり やまなしけんさんたまご ぎゅうにゅう たこ いか たら かつおぶし ゆば	しいたけ たまねぎ にんじん はくさい えのき にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ さとう あぶら	山梨県のブランド鶏「信玄鶏」は 南アルプスやハッポウ、富士山の ふもとで育った鶏です。 ふるさと納税の返礼品にも つかわれています 
10	金	「コッパン けんさんボークウインナー ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ☆かいサーモンいりクリームスープ	スキムミルク ふじざくらボーク だいずたんばく(にゅう・たまご) ぎゅうにゅう かいサーモン ぎゅうにゅう	はさんで たべよう ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	こむぎこ さとう あぶら さとう イタリアンドレッシング ベシャメルソース(にゅう) あぶら ポタージュのもと(にゅう) なまクリーム	甲斐サーモンでSDGs 「甲斐サーモン」はワインを 作るときに残るぶどうの皮を混ぜた エサを食べて育ちます。 ごみとして捨てないだけでなく、 そのエサによっておいしくなります。
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター スタミナいため ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく にぼし あぶらあげ みそ	 しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら もやし だいこん にんじん ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら あぶら さとう	11月給食の旬のお魚    
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつないため けんちんじる まめによるこぼ	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ ちくわ にぼし とうふ だいず こんぶ かつおぶし	まごわやさしいメニュー こまつな しめじ にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こまあぶら さといも さとう	「まごわやさしい」とは まめ・ごま・わかめ・やさしい・ さかな・しいたけなどのきのこ・ いも、のことです。 これらを料理にバランスよく 取り入れることで健康的な 「日本型食生活」になります。 
15	水	こどもパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン カラフルサラダ コンソメスープ	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	 にんにく レタス きゅうり きパプリカ あかパプリカ たまねぎ にんじん はくさい コーン	こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	フライドチキン伝説 一番古いフライドチキンは 4世紀の古代ローマの料理本 にレシピが載っていました。 約1600年 

日	曜 日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ		
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる			
16	木	むぎごはん			こめ むぎ	肉じゃが伝説 昔、日本の海軍がビーフシチューを作ろうとしてできたものが肉じゃがです。 		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ほっけのこんぶしょうゆやき	ほっけ こんぶ		さとう			
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら			
		ふのみそしる	にぼし みそ	えのき こまつな だいこん ねぎ	ふ			
17	金	「ちゅうかめん			こむぎこ あぶら	元気のもと朝ごはん ～早寝・早起き・朝ごはん～ 朝ごはんを食べるためには、早寝早起きの習慣を身につけることが大切です。 毎日、赤・緑・黄のなかまの食べものを組み合わせ、 「バランスのよい朝ごはん」を食べて元気に過ごしましょう。		
		☆パイタンラーメンスープ	なると ぶたにく チキンエキス(にゅう)	にんにく にんじん メンマ もやし コーン にら	こむぎ ごまあぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	こむぎこ さとう			
		くらげのちゅうかサラダ		くらげ レタス きゅうり わかめ	ちゅうかドレッシング			
		うんしゅうみかん		みかん				
 県民の日								
21	火	「むぎごはん	のせて たべよう	世界旅メニュー 台湾 	こめ むぎ	なんて読む？ 魯肉飯 (ヒント) 今日のメニューにあるよ！		
		にたまご			さとう			
		ルーローハンのぐ			ぶたにく 		にんにく しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンさい	ごまあぶら さとう
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		わかめスープ			わかめ		にんじん えのき はくさい ねぎ	ごまあぶら ごま
22	水	ライチゼリー		ライチ	さとう みずあめ	 きのこはビタミンDがたっぷり！ ビタミンDは骨の成長に役立ちます。		
		キャロットロール	スキムミルク	にんじん	あぶら さとう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ささみのレモンに	とりにく	レモン しょうが	あぶら さとう かたくりこ			
		きのこのソテー	ベーコン	にんじん しめじ エリンギ ほうれんそう	あぶら			
 勤労感謝の日								
24	金	むぎごはん			こめ むぎ	～11月24日は和食の日～ 和食の魅力 ①バランスが良く健康的 ②だしなどで味覚が育つ ③旬の食材を生かしているの で安くて栄養価が高い ④行事食で家族の絆が深まる		
		なっとうふりかけ	なっとう のり かつおぶし	かぼちゃ にんじん	さとう			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのしおやき	さけ					
		きつねびたし	あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな	あぶら			
		つるしあきのめくみじる	かつおぶし	にんじん ねぎ はくさい だいこん				
27	月	むぎごはん			こめ むぎ	都留市産さつまいも 今が旬のさつまいもは栄養たっぷりです！ とてもおいしいです！ 都留市のさつまいも ぜひ味わってください		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく だいす	しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ			
		れんこんのきんぴら		れんこん にんじん こんにゃく	ごまあぶら ごま さとう			
		さつまじる	にぼし とりにく みそ	だいこん まいたけ しめじ	さつまいも			
28	火	「むぎごはん	のせて たべよう	だいすミート ぶたにく みそ	こめ むぎ	「大豆ミート」って知ってる？ 大豆ミートは大豆をつかってお肉の食感と味に近くなるようにつくられたものです。 SDGsの実現のためにも注目されている食材です。		
		SDGsピビンバ			さとう ごまあぶら			
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ			とりにく 		キャベツ たまねぎ にら ひじき	こむぎこ あぶら
		ちゅうかスープ					にんじん たまねぎ チンゲンさい えのき ねぎ	ごま ごまあぶら
29	水	チョコクルクルパン	スキムミルク たまご		こむぎこ あぶら さとう チョコレート(にゅう)	りんごの栄養素 ビタミンC カリウム 食物繊維 体の調子を整える！ 血圧を調整する！ おなかの調子を整える！		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		バジルチキン	とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル			
		キャベツのソテー		キャベツ こまつな しめじ	あぶら			
		ミネストローネ	ベーコン まめミックス	にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ ローズマリー	オリーブオイル じゃがいも			
		りんご		りんご 				
30	木	キムタクごはん	ぶたにく	はくさい たくあん ねぎ 	こめ むぎ ごまあぶら	体調を崩しやすいこの時期に！ 体調を崩しやすい季節です。 手洗いうがいをしっかりと して元気に過ごしてください。 		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いかのしょうがやき	いか	しょうが	ごまあぶら さとう			
		わふうサラダ		キャベツ レタス きゅうり	わふうドレッシング			
		とうふのみそしる	みそ にぼし とうふ わかめ	にんじん ねぎ				

★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。
★都留市でアレルギーマッチしている5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は表記を太字にしています。
★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月の給食目標

食べものの栄養を知り、好き嫌いなく何でもたべよう！

今月の都留市の食材

