

令和7年 11月 予定献立表

曜 日	昼 食	おやつ	血や肉に なる食品	エネルギーに なる食品	身体の調子を 整える食品
土 1	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 ケーキ	豚肉 ベーコン 牛乳	うどん じゃが芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ブロッコリー オレンジ
月 3	文化の日				
火 4	御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉の香味炒め キャベツのごま和え えのきの味噌汁 パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	煮干し(幼) 豚肉 豆腐 牛乳	胚芽米 ごま 薄力粉 黒砂糖	玉ねぎ 葉ねぎ にんにく キャベツ 人参 もやし わかめ えのき パナナ
水 5	御飯 おかかふりかけ(幼) カレイの照り焼き れんこんとベーコンの炒め煮 のっぺい汁 りんご	麦茶 ヨーグルト 菓子	鯉節(幼) カレイ ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	胚芽米 里芋 片栗粉	生姜 れんこん 人参 いんげん 大根 ごぼう しいたけ 葉ねぎ りんご
木 6	三色丼 もやしのナムル キャベツの味噌汁 みかん	牛乳 きなこマカロニ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 きなこ	胚芽米 マカロニ	生姜 人参 いんげん もやし コーン きゅうり キャベツ みかん
金 7	御飯 おかかふりかけ(幼) 鮭のみじ焼き 肉野菜炒め かぶのすまし汁 オレンジ	麦茶 わかめおにぎり	鯉節(幼) 鮭 豚肉	胚芽米	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ かぶ ねぎ オレンジ わかめ
土 8	白菜のそぼろあんかけ丼 ゆかり和え わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 クッキー	豚ひき肉 牛乳	胚芽米	白菜 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン ゆかり キャベツ わかめ オレンジ
月 10	雑穀御飯 おかかふりかけ(幼) 松風焼き ひじき煮 白菜のすまし汁 パナナ	牛乳 シュガートースト	鯉節(幼) 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 大豆 牛乳	雑穀米 食パン バター	生姜 ひじき 人参 いんげん 白菜 わかめ パナナ
火 11	御飯 にぼしふりかけ(幼) さばのにんにく風味焼き チンゲン菜の煮びたし 豚汁 フルーツポンチ	麦茶 五平餅	煮干し(幼) さば 油揚げ 豚肉 牛乳	胚芽米 里芋 ごま	にんにく チンゲン菜 白菜 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶 寒天

☀...誕生会
🌸...行事食

※都合により材料の一部を変更することがあります。ご了承ください。

曜 日	昼 食	おやつ	血や肉に なる食品	エネルギーに なる食品	身体の調子を 整える食品
水 12	秋野菜カレーライス わかめの酢の物 豆腐とベーコンのスープ オレンジ	麦茶 塩焼きそば	豚肉 牛乳 豆腐 ベーコン ウインナー	胚芽米 さつま芋 薄力粉 中華麵	玉ねぎ れんこん 人参 しめじ トマト にんにく 生姜 りんご パナナ わかめ きゅうり もやし 白菜 オレンジ コーン キャベツ
木 13	👑 ロールパン 鮭とポテトのグラタン フレンチサラダ ジュリエンスープ りんご	牛乳 栗のカップケーキ	鮭 牛乳 チーズ ハム	ロールパン じゃが芋 バター 薄力粉 パン粉 栗	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 セロリ りんご
金 14	御飯 にぼしふりかけ(幼) 鶏肉のジュシー焼き ブロッコリーのごま和え きのこ大根の味噌汁 みかん	牛乳 スイートポテト	煮干し(幼) 鶏肉 牛乳	胚芽米 ごま さつま芋 バター	にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 大根 しめじ まいたけ みかん
土 15	豚ごぼううどん コロコロサラダ オレンジ	牛乳 ケーキ	豚肉 牛乳	うどん じゃが芋	ごぼう 大根 人参 ねぎ きゅうり コーン オレンジ
月 17	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉の生姜焼き キャベツとツナの甘酢和え さつま芋の味噌汁 パナナ	麦茶 おかかチーズ おにぎり	煮干し(幼) 豚肉 ツナ 鯉節 チーズ	雑穀米 さつま芋	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ
火 18	御飯 おかかふりかけ(幼) ぶりの塩麴焼き 大根のそぼろ煮 チンゲン菜のすまし汁 みかん	牛乳 ココアクッキー	鯉節(幼) ぶり 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	胚芽米 塩麴 薄力粉 バター	生姜 大根 人参 いんげん チンゲン菜 みかん
水 19	ひきずり丼 ほうれん草のじゃこ和え なめこの味噌汁 りんご	牛乳 さつま芋ドーナツ	鶏肉 焼き豆腐 しらす 牛乳 鶏卵	胚芽米 しらす ごま油 バター さつま芋 薄力粉	ねぎ 白菜 しいたけ ほうれん草 もやし なめこ わかめ 三つ葉 りんご
木 20	御飯 おかかふりかけ(幼) 鶏のから揚げ 柿サラダ 大根のすまし汁 ヨーグルト	牛乳 豆乳クリーム サンド	鯉節(幼) 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 豆乳クリーム	胚芽米 片栗粉 食パン	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 柿 大根 人参
金 21	御飯 にぼしふりかけ(幼) かじきの甘辛だれ 筑前煮 小松菜の味噌汁 パナナ	麦茶 けんちんうどん	煮干し(幼) かじき 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	胚芽米 片栗粉 うどん	生姜 人参 しいたけ ごぼう れんこん いんげん 小松菜 パナナ 大根 ねぎ
土 22	味噌ラーメン 白菜のおかか和え オレンジ	牛乳 クッキー	豚ひき肉 鯉節 牛乳	中華麵	もやし キャベツ 人参 コーン にんにく 生姜 白菜 きゅうり オレンジ
月 24	振替休日				
火 25	御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉とさつま芋の照り煮 もやしとコーンの和え物 白菜の味噌汁 パナナ	麦茶 ツナ昆布おにぎり	煮干し(幼) 豚肉 ツナ	胚芽米 さつま芋	いんげん もやし コーン きゅうり 白菜 葉ねぎ 人参 パナナ 昆布佃煮
水 26	御飯 鶏肉のチリソース風 春雨サラダ 豆乳坦々スープ りんご	牛乳 スイートブール	鶏肉 ハム 豚ひき肉 豆乳 牛乳 鶏卵	胚芽米 片栗粉 春雨 ごま バター 薄力粉 ロールパン	ねぎ 玉ねぎ にんにく きゅうり コーン チンゲン菜 人参 りんご
木 27	豚カレー丼 塩昆布和え かんぴょうの卵とじ汁 オレンジ	牛乳 ハッシュドポテト	豚肉 鶏卵 牛乳	胚芽米 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 葉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 塩昆布 かんぴょう 三つ葉 オレンジ
金 28	御飯 にぼしふりかけ(幼) 鮭の焼き漬け 肉じゃが 豆腐とニラの味噌汁 みかん	麦茶 鶏そば	煮干し(幼) 鮭 豚肉 豆腐 鶏肉	胚芽米 じゃが芋 中華麵	玉ねぎ 人参 いんげん いら ねぎ みかん 白菜
土 29	焼きうどん 粉ふきいも わかめスープ オレンジ	牛乳 ケーキ	豚肉 牛乳	うどん じゃが芋	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ ねぎ オレンジ

11月のいちおしメニュー
さつま芋ドーナツ

材料 (約8コ分)

さつま芋 1本 (200g位)
バター 20g
砂糖 60g
卵 1コ
牛乳 100cc

小麦粉 200g
ベーキングパウダー 6g

揚げ油 適量
グラニュー糖 適量

- 作り方
- さつま芋は皮をむき、ゆでやすい大きさに切ってゆで、水気をきってつぶす。
 - 全ての材料をなじむように、よく混ぜ合わせる。
 - 食べやすい大きさに丸めたら、160℃の油で色づくまで揚げる。(生地がゆるい時は、スプーンですくって落とすとよい)竹串をさしてみて、生地がついてこなければOK
 - 熱いうちにグラニュー糖をまぶして出来上がり。

11月の行事食 :誕生会(13日)
郷土料理:ひきずり丼(19日)
かんぴょうの卵とじ汁(27日)
いちおしメニュー:さつま芋ドーナツ(19日)

今月の食育活動のお知らせ

今月は「バイキングのマナー」についてお話をします。自分だけでなく、周りのお友だちや先生も、全員が気持ちよく、安全に楽しく配膳できるよう気を付けたいポイントをお話します。普段の給食の時間のことを思い出して、見直すきっかけになってくれたらいいなと思っています。

11月の郷土料理
~ 愛知県 ひきずり丼 ~

愛知県は明治初期に「名古屋コーチン」が誕生するなど、現在に至るまで養鶏が盛んであり、鶏肉の料理が好まれてきました。その中でも珍しい、鶏肉を使ったすき焼きの「ひきずり」があります。「すき焼き」は牛肉、「ひきずり」は鶏肉のイメージを持たれているそうです。「ひきずり」の由来は諸説ありますが、そのひとつに、すき焼き鍋の上で引きずるように鶏肉を焼いて食べるから、といわれています。給食では丼にして提供します。

11月の郷土料理
~ 栃木県 かんぴょうの卵とじ汁 ~

栃木県は国内の生産量の9割以上を占める「かんぴょう」の産地です。かんぴょうは「ゆうがお」という野菜の果肉の皮を細長く切って乾燥させてつくります。この際、上手に切れなかったかんぴょうを活用するために「かんぴょうの卵とじ汁」ができたそうです。簡単かつ栄養のある料理として1年を通してつくられており、現在は一般家庭の他、学校給食でも親しまれる料理となっています。



今月の平均給与栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼児	551	21.7	18.9
乳児	442	17.2	15.0

管理栄養士 玉山 美里
御園生 晴奈