

月曜日 11月1日	火曜日 2 行事食	水曜日 3 文化の日	木曜日 4	金曜日 5
<p>はま菜ちゃんのかまつなを味わう</p> <p>麦ごはん のっぺい汁 精白米 米粒麦 鶏肉 油揚げ だいこん にんじん ねぎ しめじ しょうが でんぶん</p> <p>豆じゃが だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも にんじん こんにやく 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>季節の菊花を味わう</p> <p>菊花ごはん 沢煮椀 精白米 食用菊 砂糖 豚肉 にんじん ごぼう みずな ねぎ えのきたけ しょうが でんぶん</p> <p>秋野菜の煮物 鶏肉 うずら卵 さつまいも にんじん ごぼう しめじ こめつな</p> <p>牛乳</p>	<p>11月は、地産地消月間です!</p> <p>地元で作ったものをその土地で消費することです。生産者と結びつきやすく、地域を活性化させます。また、収穫から消費するまでの時間が少ないので、新鮮で栄養価が高いまま食べられます。それと輸送にかかるコスト少なく、環境安全にもつながります。</p>	<p>韓国・朝鮮料理を味わう</p> <p>麦ごはん 韓国風野菜スープ 生無く米 米粒麦 豚肉 じゃがいも キャベツ ねぎ だいこん にんにく ごま ごま油</p> <p>プルコギ 黒みつゼリー 豚肉 たまねぎ にんじん なら 含みつ糖 グラニュー糖 寒天 しょうが にんにく はるさめ ごま油 砂糖 コチジャン</p> <p>牛乳</p>	<p>はま菜ちゃんのかぶを味わう</p> <p>ロールパン 野菜のスープ煮 ベーコン かぶ キャベツ コーン</p> <p>スパゲティ プルーンの甘煮 スパゲティ 鶏肉 たまねぎ チーズ ドライプルーン オレンジジュース ほうれんそう しめじ エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉糖</p> <p>牛乳</p>
8	9	10	11 国際理解	12
<p>はま菜ちゃんのほうれんそうを味わう</p> <p>はいがごはん おひたし はいが米 キャベツ ほうれんそう えのきたけ</p> <p>煮魚 豚汁 さば しょうが ねぎ 砂糖 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん 梅干し 昆布 にんじん ごぼう ねぎ みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>花野菜について知る</p> <p>チーズパン 花野菜のサラダ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん 米油 砂糖</p> <p>チリコンカーン りんご 豚肉 だいず たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マカロニ 米油 小麦粉 トマトピューレー</p> <p>牛乳</p>	<p>豆腐の栄養について知る</p> <p>麦ごはん みそ汁 精白米 米粒麦 だいこん にんじん えのきたけ みそ</p> <p>肉豆腐 夕焼けゼリー 牛肉 焼き豆腐 ねぎ たまねぎ にんじん オレンジジュース 春菊 ふ 米油 砂糖 砂糖 寒天</p> <p>牛乳</p>	<p>ドイツ料理を味わう</p> <p>丸パン ザワークラウト キャベツ 砂糖</p> <p>アイントopf ハンバーグマトソース ウィンナーソーj じゃがいも たまねぎ 豚肉 鶏肉 でんぶん パン粉 にんじん キャベツ セロリー たまねぎ トマト缶 いんげん豆 オリーブ油</p> <p>牛乳</p>	<p>凍り豆腐について知る</p> <p>菜飯 凍り豆腐のそぼろ煮 はいが米 だいこん菜 豚肉 凍り豆腐 にんじん ねぎ 米油 砂糖 でんぶん</p> <p>カレーうどん いもようかん うどん 豚肉 うずら卵 たまねぎ さつまいも にんじん こまつな ねぎ マーガリン 砂糖 寒天</p> <p>牛乳</p>
15 国際理解	16	17	18 郷土料理	19 食育の日
<p>オランダ料理を味わう</p> <p>食パン ベイクドポテト ブルーベリージャム じゃがいも オリーブ油</p> <p>キベリング エルテンスープ たら にんにく マヨネーズ ウィンナー いんげん豆 じゃがいも 小麦粉 米油 たまねぎ にんじん セロリー</p> <p>牛乳</p>	<p>季節のかきを味わう</p> <p>はいがごはん 卵スープ はいが身 鶏卵 ねぎ にんじん コーン こまつな でんぶん</p> <p>麻婆豆腐 かき 豆腐 豚肉 乾燥大豆 ねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ ごま油 でんぶん トマトソース</p> <p>牛乳</p>	<p>米粉について知る</p> <p>黒パン カラフル甘酢あえ だいこん にんじん 黄ピーマン 砂糖</p> <p>米粉シチュー りんご 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 米粉 バター</p> <p>牛乳</p>	<p>千葉県郷土料理(つみれ汁)を味わう</p> <p>麦ごはん 磯香あえ 精白米 米粒麦 キャベツ しめじ のり</p> <p>鶏ごぼうごはんの具 つみれ汁 鶏肉 油揚げ ごぼう にんじん つみれ とうふ しょうが みそ ねぎ ごま油 砂糖 コチジャン 米油 砂糖 でんぶん だいこん にんじん わかめ</p> <p>牛乳</p>	<p>はま菜ちゃんを使った料理を味わう</p> <p>きのこごはん 煮びたし はいが米 油揚げ えのきたけ はくさい こまつな 砂糖 しめじ まいたけ</p> <p>魚のもみじ焼き かきたま汁 さけ にんじん バセリ しょうが 鶏卵 豆腐 ねぎ えのきたけ マヨネーズ かんぴょう でんぶん</p> <p>牛乳</p>
22	23	24	25	26
<p>左近山産のざくろを味わう</p> <p>麦ごはん 茎わかめスープ 精白米 米粒麦 茎わかめ みやし にんじん ねぎ ごま油</p> <p>生揚げと だいこんのみそ炒め 豆乳ゼリーざくろソース 生揚げ 砂糖 米油 豚肉 だいこん 豆乳 牛乳 砂糖 寒天 たまねぎ チンゲンサイ しょうが ざくろ みそ 砂糖 でんぶん トマトソース</p> <p>牛乳</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>11月 ありがとう</p>	<p>季節の食品ぶりについて知る</p> <p>夕焼けごはん みそ汁 はいが米 にんじん 油揚げ さつまいも たまねぎ わかめ みそ</p> <p>ぶりだいこん りんご ぶり だいこん ねぎ しょうが 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>季節のさつまいもを味わう</p> <p>はいがごはん 大学いも はいが米 さつまいも 米油 ごま 砂糖</p> <p>ツナそぼろ 呉汁 まぐろ油漬・水煮 凍り豆腐 だいず 豆腐 油揚げ だいこん にんじん しょうが 砂糖 にんじん わかめ みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>カレーの種類について知る</p> <p>麦ごはん ごま酢あえ 精白米 米粒麦 切干しいんじん にんじん 砂糖</p> <p>チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが にんにく 米油 マーガリン クミン コリアンダー プルーンはっこう乳</p>
27 SKY	30 国際理解	<p>11月の「食育の日」献立</p> <p>主食*きのこごはん・・・秋に美味しい食物繊維たっぷりのきのこを炊き込みました。 主菜*魚のもみじ焼き・・・旬の鮭に紅葉をイメージしたソースをかけて焼き上げます。 副菜*煮びたし・・・横浜市でも多く生産されているはくさいやこまつなを煮びたしにしました。 汁物*かきたま汁・・・こんぶと削り節でうま味をいかしたかきたま汁です。 飲み物*牛乳・・・成長期に欠かせないたんぱく質とカルシウムが多く含まれています。</p>		
<p>リクエスト給食を味わう</p> <p>蒸しパン 中華スープ 小麦粉 牛乳 砂糖 米油 豆腐 鶏卵 ほたて水煮 たまねぎ ベーキングパウダー きなこ ねぎ こまつな はるさめ でんぶん</p> <p>ソース焼きそば みかん 中華めん 豚肉 いか キャベツ もやし たまねぎ にんじん なら 青のり 米油</p> <p>牛乳</p>	<p>スペイン料理を味わう</p> <p>ターメリックライス エンサラーダ・デ・ザナホリア はいが米 ターメリック キャベツ にんじん レモン果汁 砂糖 オリーブ油</p> <p>パエリアの具 ソパ・デ・アホ えび いか 鶏肉 たまねぎ 鶏卵 ハム たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン 赤ピーマン バセリ バゲット オリーブ油 にんにく オリーブ油</p> <p>牛乳</p>			

