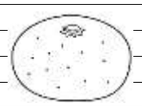
令和8年度　11月給食献立表　テーマ「秋を感じる食べ物」

2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
マカロニついて知る	日本の伝統的な料理「ふくめ煮」を味わう	横浜産のこまつなを味わう	にんじんの栄養について知る	大学いもを味わう	かぶについて知る	ごぼうについて知る	人気メニュー「かつおのごまみそあえ」を味わう	旬の柿（かき）を味わう
私たちがパスタと呼んでいるのは小麦粉に水を加えて、形成し、乾燥させたものです。いろいろな種類があり、マカロニ・スパゲティもパスタの仲間です。給食で料理にマカロニを入れるときは、たっぷりのお湯に少量の塩を入れ、硬めにゆでた後、ザルで引き上げてから料理に入れます。	日本には昔から「煮ふくめる」という調理法があり、たっぷりのだしでよく煮て、食材にだしの味をよくしみこませることをいいます。他にも日本では、「煮こむ」、「煮つめる」、「煮しめる」、「煮つけ」、「煮からめる」、「煮ころがす」、「煮だす」などさまざまな煮方があります。	11月の給食のこまつなは、ろう学校の近くの金子さんという農家さんから納品しています。こまつなの旬は秋から冬にかけてですが、一年中栽培されています。体の中でみなさんの成長を助けるカロテン（ビタミンAのもとになる）や、カルシウムが豊富です。	にんじんの栄養は、ビタミンAや「カロテン」というビタミンAのもとになる栄養成分を多く含んでいます。ビタミンAは体内でみなさんの成長を助けるため、成長期に欠かせない栄養素です。なので給食には毎日のようににんじんが使われているのです。	「大学いも」は、さつまいもを油で揚げて、砂糖としょうゆで作ったみつと、黒ごまをからめて作ります。昔、ある大学の前にあったお店で、油で揚げたさつまいもにみつをからめて売ったところ、大学生に人気になり「大学いも」と呼ばれるようになりました。	かぶは日本で古くから栽培されてきた野菜のひとつです。日本だけでもさまざまな品種があります。かぶには、胃や腸のはたらきをよくしたり、食べ物の消化を助けるはたらきがあります。また、かぜなどの病気から体を守るビタミンCという栄養も多く含まれています。	ごぼうの旬は秋から冬にかけてです。今から千年前に日本に伝わったといわれています。食物せんいを多く含み、お腹の中の良い菌が増える成分も多く含まれているため、お腹の調子を整えるはたらきがあります。今日は呉汁の中に入っています。	かつおのごまみそあえは、給食の人気メニューのひとつです。角切りの凍り豆腐はもどした後、軽く絞ってかたくり粉（でんぷん）をまぶして油で揚げます。同じくかつおの角切りも、かたくり粉をまぶし、油で揚げます。それぞれ別々に揚げた後、西京みそと、すったごまを使った甘辛いたれであえて作ります。	柿は、日本でもっとも古くから栽培されている果物のひとつです。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、柿に栄養が豊富にふくまれているので、柿を食べる人が増えると医者にかかる人が減るという意味です。
【黒パン】	**【はいがごはん】**	**【はいがごはん】**	**【はいがごはん】**	**【はいがごはん】**	**【ぶどうパン】**	**【麦ごはん】**	**【はいがごはん】**	**【はいがごはん】**
【マカロニのクリーム煮】	**【ふくめ煮】**	**【秋味ごはんの具】**	**【麻婆豆腐】**	**【ツナそぼろ】**	**【鶏肉とこまつなのスパゲティ】**	**【ひじきごはんの具】**	**【かつおのごまみそあえ】**	**【親子丼の具】**
マカロニ	鶏肉（中角）	しろさけ(水煮)	木綿豆腐	まぐろ油漬（フレーク）	スパゲティ	油揚げ	かつお(角)	鶏卵
食塩	凍り豆腐(角)	凍り豆腐(細)	大豆ミート	凍り豆腐(細)	食塩	凍り豆腐(細)	凍り豆腐(角)	鶏肉（小角）
鶏肉（小角）	さといも	にんじん	豚ひき肉	にんじん	鶏肉（小角）	にんじん	でんぷん	凍り豆腐(細)
たまねぎ	にんじん	ぶなしめじ	にんじん	しょうが	白ワイン	ひじき	米白絞油	たまねぎ
にんじん	こんにゃく	米サラダ油	ねぎ	しょうゆ	たまねぎ	いりごま(白)	しょうが	にんじん
ほうれんそう	しょうゆ	しょうゆ	しょうが	砂糖	こまつな	米サラダ油	いりごま(白)	しょうゆ
米サラダ油	砂糖	砂糖	にんにく	酒	ぶなしめじ	しょうゆ	しょうゆ	砂糖
小麦粉	みりん	みりん	米サラダ油	**【大学いも】**	にんにく	砂糖	砂糖	みりん
有塩バター	酒	酒	ケチャップ	さつまいも	オリーブ油	みりん	西京みそ	食塩
普通牛乳	食塩	食塩	しょうゆ	米白絞油	しょうゆ	削り節	酒	削り節
豆乳	削り節	削り節	砂糖	いりごま(黒)	食塩	水	水	水
脱脂粉乳	水	水	淡色辛みそ	しょうゆ	黒こしょう	**【魚のから揚げ】**	**【おひたし】**	**【みそ汁】**
粉チーズ	**【煮びたし】**	**【揚げだいず】**	赤色辛みそ	砂糖	**【かぶのスープ煮】**	ぶり切身	もやし	じゃがいも
食塩	はくさい	だいず(水煮)	テンメンジャン	水	ベーコン 短冊	でんぷん	にんじん	もやし
白こしょう	油揚げ	でんぷん	トウバンジャン	**【みそ汁】**	金時豆	米白絞油	しょうゆ	こまつな
水	しょうゆ	米白絞油	ごま油	木綿豆腐	じゃがいも	食塩	食塩	切干しだいこん
【野菜ソテー】	食塩	食塩	でんぷん	だいこん	かぶ	**【呉汁】**	**【かきたま汁】**	淡色辛みそ
ベーコン 短冊	**【こまつなとじゃこのふりかけ】**	**【すまし汁】**	水	ねぎ	たまねぎ	だいず(水煮)	鶏卵	赤色辛みそ
もやし	こまつな	小町ふ	**【にらたまスープ】**	生わかめ	コーン(ホール)	だいこん	木綿豆腐	削り節
にんじん	ちりめんじゃこ	ねぎ	豚肉小間	淡色辛みそ	食塩	にんじん	ねぎ	水
コーン(ホール)	いりごま(白)	こまつな	木綿豆腐	赤色辛みそ	黒こしょう	ごぼう	こまつな	**【かき】**
にんにく	ごま油	えのきたけ	鶏卵	削り節	チキンブイヨン	ねぎ	えのきたけ	
米サラダ油	しょうゆ	しょうゆ	にら	水	水	こまつな	しょうゆ	**【牛乳】**
食塩	みりん	食塩	はるさめ	**【牛乳】**	**【プロセスチーズ】**	淡色辛みそ	食塩	
白こしょう	**【牛乳】**	削り節	しょうゆ			赤色辛みそ	でんぷん	
【りんご】		だし昆布	食塩		**【牛乳】**	削り節	削り節	
		水	黒こしょう			水	だし昆布	
【牛乳】		**【牛乳】**	でんぷん			**【牛乳】**	水	
			ごま油				**【牛乳】**	
			チキンブイヨン					
			水					
			【牛乳】					
エネルギー 589kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 646kcal	エネルギー 650kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 665kcal	エネルギー 645kcal	エネルギー 563kcal
たんぱく質 26.5g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 24.9g	たんぱく質 31.6g	たんぱく質 24.8g	たんぱく質 29.1g	たんぱく質 31.5g	たんぱく質 33.6g	たんぱく質 26.1g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
　食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

令和8年度　11月給食献立表　テーマ「秋を感じる食べ物」

17日(火)郷土料理	18日(水)国際理解	19日(木)	20日(金)	24日(火)食育の日	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
奈良県の郷土料理『飛鳥(あすか)汁』を味わう	世界で食べられている「はくさい」について知る	切り干しだいこんについて知る	チリコンカーンを味わう	みその由来・原料について知る	凍り豆腐について知る	からしについて知る	11月が地産地消月間であることを知る	豚肉の栄養について知る
今日の飛鳥(あすか)汁のレシピは奈良県立ろう学校からのおすすめの給食です。奈良県の郷土料理『飛鳥鍋』を汁物にアレンジしました。飛鳥時代に中国から日本の奈良に牛の畜産や乳製品が伝わったといわれています。そのうち、鶏の肉を牛乳で煮て食していたものが「飛鳥鍋」のはじまりとされています。	はくさいも冬が旬の野菜です。中国原産で、日本には昭和の初めに伝わりました。葉が一枚一枚巻きながら重なって大きく成長し、あまみが増しておいしくなります。加熱するとさらにあまみが出ます。はくさいにも、かぜなどの病気から体を守るビタミンCという栄養が豊富に含まれます。	切り干しだいこんは、だいこんの加工食品です。だいこんを細く切って干して作ります。干すことで、かさが減り、生のものよりたくさんの量を食べることができます。また、干して乾燥させることで保存性を高め、いつでも食べられるようにするのは、昔の人の知恵です。	チリコンカーンは大豆の苦手な子どもでも食べやすく工夫したメニューです。もともとはアメリカのテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。給食では、ふるった小麦粉でとろみをつけています。チリパウダーを使っているので、少しですがピリッと辛さがあります。	みそは、中国で古くから作られていた、様々な食品を調味料でつけて発酵させたものが由来であるといわれています。みそは蒸しただいずに、麹(こうじ)と塩を加えた発酵調味料です。麹は食品に麹菌を仕込んだもので、加える麹の種類により、みその種類も変わります。米麹、大麦で作る麹、豆麹を使います。	凍り豆腐は鎌倉時代に高野山の僧侶たちの手によって作られたものがはじまりとされています。精進料理として食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝溶かして食べてみたところ、おいしいというので食べられるようになりました。	からしは、からし菜という野菜の種からできます。種から油をとり、その後種を乾燥させてひき、粉にし、調味料として使います。からし菜には葉の部分、種の部分に独特の辛みがあります。からし菜には葉を食べる品種や種をとるために栽培される品種があります。	地産地消とは、地域で作られた食べ物をその地域の人たちが食べることをいいます。地域で作られた食べ物を食べることで、新鮮でおいしいものを食べることができます。また、食べ物を運ぶ距離が短くなるので、ガソリンなどの燃料が少なくすみ、環境を守ることにもつながります。	豚肉は牛肉・鶏肉と比べてビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1は体内で、食事でとった糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要となる栄養です。疲労回復効果があるので、今日の豚肉のトマト煮を食べて体力をつけるといいですね。
【はいがごはん】	**【麦ごはん】**	**【はいがごはん】**	**【はいが食パン】**	**【はいがごはん】**	**【ロールパン】**	**【はいがごはん】**	**【はいがごはん】**	**【チーズパン】**
【魚のかば焼き】	**【はくさいの中華炒め】**	**【ポークカレー】**	**【チリコンカーン】**	**【魚のごまみそだれ】**	**【変わり五目豆】**	**【生揚げのそぼろ煮】**	**【鶏ごぼうごはんの具】**	**【豚肉のトマト煮】**
いわし	牛肉	豚肉小間	豚ひき肉	あじ切身	だいず	生揚げ	鶏肉(小角)	豚肉小間
でんぷん	はくさい	じゃがいも	だいず	いりごま(白)	豚肉小間	しょうゆ	油揚げ	手亡豆
米白絞油	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	しょうゆ	凍り豆腐(角)	砂糖	凍り豆腐(細)	たまねぎ
しょうゆ	ねぎ	にんじん	トマト缶(カット)	砂糖	じゃがいも	水	ごぼう	トマト缶(カット)
砂糖	はるさめ	しょうが	にんじん	西京みそ	米白絞油	豚ひき肉	にんじん	トマト
みりん	ごま油	にんにく	にんにく	みりん	にんじん	じゃがいも	いりごま(白)	ピーマン
でんぷん	しょうゆ	米サラダ油	マカロニ(シェル)	酒	ピーマン	たまねぎ	米サラダ油	にんにく
水	食塩	小麦粉	食塩	でんぷん	こんにゃく	にんじん	しょうゆ	オリーブ油
【キャベツとこまつなのにんにく炒め】	黒こしょう	マーガリン	米サラダ油	水	米サラダ油	こまつな	砂糖	ケチャップ
キャベツ	でんぷん	カレー粉	小麦粉	**【磯香あえ】**	しょうゆ	しょうが	酒	中濃ソース
こまつな	水	ケチャップ	ケチャップ	キャベツ	砂糖	米サラダ油	食塩	赤ワイン
焼き竹輪	**【もやしスープ】**	中濃ソース	中濃ソース	きざみのり	みりん	しょうゆ	削り節	食塩
にんにく	豚肉小間	ウスターソース	しょうゆ	しょうゆ	水	みりん	水	**【キャベツサラダ(温)】**
酒	もやし	しょうゆ	赤ワイン	食塩	**【わかめスープ】**	でんぷん	**【煮豆】**	キャベツ
しょうゆ	にんじん	食塩	食塩	**【けんちん汁】**	木綿豆腐	削り節	金時豆	砂糖
ごま油	にら	水	白こしょう	木綿豆腐	もやし	水	砂糖	穀物酢
【飛鳥(あすか)汁】	ねぎ	**【ごま酢あえ】**	チリパウダー	油揚げ	にんじん	**【からしじょうゆあえ】**	食塩	食塩
鶏肉(小角)	しょうゆ	切干しだいこん	水	だいこん	ねぎ	キャベツ	水	黒こしょう
酒	酒	にんじん	**【じゃがいものソテー】**	にんじん	生わかめ	にんじん	**【豚汁】**	**【ミックスフルーツ】**
生揚げ	食塩	いりごま(白)	じゃがいも	ねぎ	しょうゆ	しょうゆ	豚肉小間	みかん缶
米サラダ油	黒こしょう	しょうゆ	パセリ(乾)	ごぼう	食塩	食塩	木綿豆腐	りんご缶(ダイス)
じゃがいも	チキンブイヨン	穀物酢	しらたき	こんにゃく	白こしょう	からし(粉)	油揚げ	黄桃缶(ダイス)
にんじん	水	砂糖	米サラダ油	ごま油	ごま油	**【牛乳】**	じゃがいも	砂糖
はくさい	**【ラフランスゼリー】**	食塩	しょうゆ	しょうゆ	チキンブイヨン		にんじん	水
淡色辛みそ		**【プルーンはっこう乳】**	食塩	食塩	削り節		ごぼう	**【牛乳】**
西京みそ	**【牛乳】**		白こしょう	削り節	水		ねぎ	
削り節			**【みかん】**	だし昆布	**【牛乳】**		こんにゃく	
有塩バター	※ラフランスゼリーの			水			淡色辛みそ	
豆乳	主な原材料		**【牛乳】**	**【牛乳】**			赤色辛みそ	
水	ラフランス果汁 砂糖						削り節	
【牛乳】	寒天						水	
							【牛乳】	
エネルギー 639kcal	エネルギー 613kcal	エネルギー 640kcal	エネルギー 635kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 610kcal	エネルギー 559kcal
たんぱく質 29.9g	たんぱく質 22.6g	たんぱく質 19.0g	たんぱく質 27.9g	たんぱく質 28.2g	たんぱく質 29.3g	たんぱく質 23.7g	たんぱく質 27.2g	たんぱく質 25.0g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。