



給食だより

11月号 令和7年10月31日発行



吹く風が、涼しさから少しずつ寒さへと変わり、新しい季節の到来を感じます。しかし、まだまだ朝・晩と昼間との気温差が大きいので体調管理には気をつけていきましょう。またインフルエンザ等も流行り始めますので、外出前後には手洗い・うがい・寒さ対策を行い、しっかり食べて栄養をつけ、風邪に負けない元気な体をつくっていきましょう。



✿給食の紹介✿

材料	大人2人 子ども2人
チンゲンサイ	200g(2株)
しめじ	1パック(100g)
えのきだけ	1パック(100g)
人参	小1/2本(60g)
油揚げ	1枚
油	小さじ1(4g)
酒	小さじ2(10g)
濃口醤油	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ1(9g)



《チンゲンサイときのこの炒め煮》

＜作り方＞

- ① チンゲンサイ、人参は食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ② 油揚げは油抜きして、食べやすい大きさに切る。
えのきとしめじも食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、①と②を炒める。

全体がしんなりしたら、調味料を加え炒め合わせる。

新米の季節になりました！

お米は、栄養バランスに優れ、和風・洋風・中華と、どんなおかずにも合い、よく噛む事ことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、消化がゆるやかで腹持ちも良いです。新米は粘りがある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。

～新米のおいしい炊き方～

- ・新米はやわらかいので優しく研ぎましょう
- ・新米は水分が多いので炊くときの水は少なめに



園の給食では10月下旬から新米コシヒカリが登場しています。旬の食材はその時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。特に果物や野菜、魚介類は旬のもののほど味も良いです。食材選び、調理方法にも工夫し、よりおいしい給食を作っていきたいと思います。



お月見ランチ♪



秋の味覚ランチ



11月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
3日(月)		文化の日	
4日(火)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	野菜のトマト煮	大根・カリフラワー・キャベツ・人参・ベーコン・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	オレンジ
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ塩・薄口醤油	
5日(水)	ごはん	米	カルビス
	すき焼き風煮	じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・牛赤身薄切り・砂糖・みりん・濃口醤油・焼き豆腐・冷凍グリーンピース	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	バナナ
	みそ汁	だし汁・かぶ・人参・油揚げ・味噌・白味噌	
6日(木)	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	たい・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油	
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	りんご
	みそうどん	うどん(ゆで)・だし汁・人参・玉ねぎ・白菜・ごぼう・鶏もも肉皮なし・味噌	
7日(金)	ごはん	米	牛乳
	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・油・パン粉・牛乳・卵・塩・薄口醤油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	筑前煮	鶏もも肉皮なし・れんこん・人参・さといも・高野豆腐・大根・干しいたけ・板こんにゃく・油・砂糖・濃口醤油・塩・みりん・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	オレンジ
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
10日(月)	ごはん	米	牛乳
	魚のフライ	さわら・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・みつば・干しいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	オレンジ
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・油揚げ・味噌	
11日(火)	ハヤシライス	米・牛もも肉薄切り・玉ねぎ・しめじ・なす・油・水・コンソメ・バター・小麦粉・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・冷凍グリーンピース	牛乳
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・カリフラワー・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	りんご
12日(水)	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のみそ焼き	鶏もも肉皮なし・白味噌・みりん・酒・砂糖・油	
	きんぴらごぼう	(鶏ひき肉・酒)・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	みかん
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参	
13日(木)	ジャムパン	食パン・いちごジャム	牛乳
	ボークビーنز	油・バター・人参・豚肩ロース薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・大豆水煮・ホールトマト缶・水・トマトケチャップ・砂糖・塩・濃口醤油	
	スパゲティーサラダ	スパゲティー・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	りんご
	スープ	だし汁・玉ねぎ・人参・もやし・塩・薄口醤油	
14日(金)	ごはん	米	牛乳
	さといものコロケ	さといも・油・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	大根と油揚げの含め煮	大根・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・そうめん・玉ねぎ・人参・味噌	
17日(月)	ごはん	米	牛乳
	魚のオランダ揚げ	たい・塩・こしょう・人参・玉ねぎ・ピーマン・卵・水・小麦粉・揚げ油	
	切干大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	みかん
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・ごぼう・ねぎ・味噌	
18日(火)	ごはん	米	牛乳
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	バナナ
	みそ汁	だし汁・なす・人参・厚揚げ・味噌・白味噌	
19日(水)	ロールパン	ロールパン	カルビス
	エッググラタン	卵・マカロニ・油・人参・玉ねぎ・ほうれんそう・ベーコン・塩・こしょう・水・バター・小麦粉・牛乳・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・揚げ油・塩	パイ缶
	スープ	じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・コンソメ	
20日(木)	ごはん	米	牛乳
	魚の変わり西京焼き	さわら・塩・小麦粉・油・砂糖・みりん・白味噌・マヨドレ・白ごま	
	肉豆腐	焼き豆腐・牛肉薄切り・玉ねぎ・人参・小松菜・ふ・白菜・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油	オレンジ
	みそ汁	だし汁・さつまいも・人参・玉ねぎ・味噌	
21日(金)	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・(だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油)	
	ナムル風煮びたし	ほうれんそう・もやし・人参・油揚げ・砂糖・塩・濃口醤油・酢・ごま油・しょうが汁	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・人参・味噌	
24日(月)		振替休日	
25日(火)	牛丼	米・牛バラ肉薄切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水	牛乳
	春雨の酢の物	普通春雨・きゅうり・人参・(卵・油)・酢・砂糖・薄口醤油	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌・白味噌	オレンジ
26日(水)	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	なすと豚肉のみそ炒め	ごま油・人参・豚もも肉薄切り・なす・しめじ・玉ねぎ・ほうれんそう・酒・砂糖・味噌・濃口醤油・片栗粉	バナナ
	にゅうめん	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・みりん・塩・薄口醤油	
27日(木)	ごはん	米	牛乳
	カレー肉じゃが	豚肩ロース肉薄切り・カレー粉・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・カレー粉/冷凍グリーンピース	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ缶・レモン汁・ひじき・人参・キャベツ・ホールコーン缶・味噌・マヨドレ・酢・すりごま・砂糖	りんご
	みそ汁	だし汁・ふ・乾燥わかめ・人参・味噌	
28日(金)	ピラフ	米・バター・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・酒	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・薄口醤油・塩	