



給食だより

11月号 令和7年10月31日発行

吹く風が、涼しさから少しづつ寒さへと変わり、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✿

《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にくく、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くたいと思います。



秋の味覚ランチ



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 ミートローフ 野菜のトマト煮 スープ	ロールパン 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 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 だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	牛乳 オレンジ
5日(水)	ごはん すき焼き風煮 もやしのツナ和え みそ汁	米 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・冷凍グリンピース もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう だし汁・かぶ・人参・油揚げ・味噌・白味噌	カルビス バナナ
6日(木)	ごはん 魚の竜田揚げ みそどん	米 たい・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油 厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩 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	牛乳 りんご
7日(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ 筑前煮 みそ汁	米 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 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 だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	牛乳 オレンジ
10日(月)	ごはん 魚のフライ みそ汁	米 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・とんんかつソース 高野豆腐のふわふわ煮 だし汁・白菜・人参・油揚げ・味噌	牛乳 オレンジ
11日(火)	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ スープ	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・冷凍グリンピース 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 だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・塩・薄口醤油	牛乳 りんご
12日(水)	ごはん 鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう かきたま汁	米 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉皮なし・白味噌・みりん・酒・砂糖・油 (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 だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐・人参	牛乳 みかん
13日(木)	ジャムパン ポークピーンズ スパゲティーサラダ スープ	食パン・いちごジャム 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・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・玉ねぎ・人参・もやし・塩・薄口醤油	牛乳 りんご
14日(金)	ごはん さといものコロッケ みそ汁	米 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 だし汁・そうめん・玉ねぎ・人参・味噌	牛乳 バナナ
17日(月)	ごはん 魚のオランダ揚げ 切干大根のサラダ 豚汁	米 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 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	牛乳 みかん
18日(火)	ごはん ひじき入り厚焼き卵 五目煮豆 みそ汁	米 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 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 だし汁・なす・人参・厚揚げ・味噌・白味噌	牛乳 バナナ
19日(水)	ロールパン エッググラタン れんこんの素揚げ スープ	ロールパン 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・チーズ れんこん・揚げ油・塩 じやがいも・玉ねぎ・キャベツ・人参・塩・コンソメ	カルビス パン缶
20日(木)	ごはん 魚の変わり西京焼き 肉豆腐 みそ汁	米 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 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 だし汁・さつまいも・人参・玉ねぎ・味噌	牛乳 オレンジ
21日(金)	ごはん 鶏肉のつくね焼き ナムル風煮びたし みそ汁	米 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 だし汁・絹ごし豆腐・えのきだけ・人参・味噌	牛乳 りんご
24日(月)		振替休日	
25日(火)	牛丼 春雨の酢の物 みそ汁	米・牛バラ肉薄切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水 普通春雨・きゅうり・人参・(卵・油)・酢・砂糖・薄口醤油 だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌・白味噌	牛乳 オレンジ
26日(水)	ごはん 魚の塩焼き なすと豚肉のみそ炒め にゅうめん	米 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 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	牛乳 バナナ
27日(木)	ごはん カレー肉じゃが ツナとひじきのサラダ みそ汁	米 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 だし汁・ふ・乾燥わかめ・人参・味噌	牛乳 りんご
28日(金)	ピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ スープ	米・バター・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・酒 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・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう だし汁・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・薄口醤油・塩	選択ジュース ヨーグルト