



11月 予定献立表



今月の食生活目標

感謝していただく！

富士見中学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月の献立 ここがポイント！

- ☆11月8日は立冬、暦の上では冬になります。寒さも増すので、煮込み料理や鍋料理など体を温める料理を多く取り入れました。
- ☆11月24日の「和食の日」にちなんで、いつも以上に和食を意識して献立に入れました。和食のおいしさの土台となる「だし」の風味やうま味を味わってください。
- ☆11月は、文化の日、十日夜、七五三、えびす講、勤労感謝の日・新嘗祭（にいなめさい）、和食の日など、行事が盛りだくさんです。すべてを給食の中に盛り込むことはできませんでしたが、それぞれの行事の意味や行事にちなんだ料理などを知ってほしいと思います。



勤労感謝の日は、もともとは新嘗祭とって、五穀豊穡を祝うお祭りでした。

【11月の旬】
 新米 えごま 里芋 さつま芋 大根 人参 長ねぎ ほうれん草
 ブロッコリー 白菜 生芋こんにゃく きのこと 柿 りんご みかん など

日曜日	予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など		給食に使われる食品：太字は「よっちゃぼり」の予定						栄養量	ひとことメモ
	主食	牛乳	血や肉になる	体の調子を整える		力や熱になる				
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
1 金	コッパパン	ポテトグラタン 大豆サラダ キャベツのスープ マーマレード	鶏肉 ツナ 大豆製品	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 しめじ キャベツ コーン	パン じゃが芋 マーマレード パン粉	油	839 kcal 32.7 g 29.3 g 3.6 g	給食のグラタンは、ホワイトソースから手作りしています。出来立ての熱々を食べてほしいので、時間ギリギリで焼いています。
4 月	文化の日									
5 火	ご飯	魚のホイル焼き スティックサラダ ABC玉子スープ りんご（シナノゴールド）	ホキ 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	大根 セルリー 椎茸 コーン きゅうり 玉葱 しめじ りんご	米 マカロニ 片栗粉	マヨネーズ	806 kcal 32.0 g 25.3 g 2.4 g	1の1から全校のみなさんへ 栄養分のバランスなどを考えました。みなさんが好きな給食を取り入れたので、楽しんで食べてください。
6 水	みそバターラーメン	えびとわかめのサラダ みそバターラーメンの汁 スイートポテト	豚肉 えび 卵	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 もやし コーン 白菜 メンマ キャベツ	めん さつま芋 砂糖	油 バター ごま	858 kcal 30.0 g 22.8 g 3.3 g	さつま芋のお菓子といえば「スイートポテト」。旬の時期に一度は食べたいデザートを手作ります。
7 木	カレーライス	富士見中特製ポークカレー きのこのキッシュ 青じそサラダ	豚肉 ハム 卵 かにかま	牛乳 しらす チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草 トマト	生姜 にんにく 玉葱 りんご エリンギ しめじ キャベツ もやし きゅうり	米 じゃが芋	油	850 kcal 30.8 g 25.8 g 3.7 g	キッシュとは、フランス・ロレーヌ地方の郷土料理。卵に生クリームや牛乳を入れ、パイ生地やタルトに流して焼きます。
8 金	パインパン	いかのアーモンドがらめ 糸寒天と切干大根のサラダ 豆のスープ	ベーコン いか ツナ	牛乳 寒天	人参 プロックリー 赤ピーマン ほうれん草	切干大根 きゅうり キャベツ にんにく 玉葱 セルリー レッドキドニー	パン 米粉 片栗粉 白いんげん豆 レッドキドニー	油 ごま油 ごま アーモンド	879 kcal 35.5 g 30.8 g 3.7 g	11月8日は「いい歯の日」 かみごたえのある食品を多く使って献立を考えました。よくかむことを意識して食べましょう！
11 月	ご飯	きんぴらバーグ 和風サラダ かき玉汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 プロックリー 赤ピーマン ほうれん草	玉葱 椎茸 キャベツ きゅうり ごぼう	米 片栗粉 パン粉	油 ごま油	813 kcal 32.6 g 26.3 g 2.1 g	給食旬間（22日まで） 前回の給食週間よりも、身支度や時間に対する全校の意識を高めましょう！
12 火	きのこご飯	揚げ出し豆腐 春菊のお浸し 大根のそぼろ汁	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 春菊 小松菜	椎茸 えのき しめじ 舞茸 白菜 もやし 大根 セルリー	米 片栗粉 小麦粉	油	802 kcal 27.5 g 31.1 g 2.9 g	11月10日は「十日夜」 「とおかんや」と読みます。稲刈りが終わり、山に帰る田の神様を送る行事。「大根の年取り」とも呼ばれ、大根が一番おいしくなる時期で、この日を目安に収穫するところもあります。
13 水	野菜あんかけうどん	ごましパー 野菜あんかけ 梨（南水）	豚肉 豚しパー	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 椎茸 キャベツ もやし 生姜 なし	めん じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま	865 kcal 29.2 g 23.7 g 2.5 g	あんかけで温まろう♪ 特に寒い季節に食べたくなる「あんかけ」。片栗粉でとろみを付けることで料理が冷めにくく、味もよくなります。

14 木	発芽玄米ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 野沢菜和え 根菜のごま汁 ヨーグルトゼリー：ルバーブ リース添え	卵 厚揚げ	牛乳 ししゃも ヨーグルト 生クリーム	人参 野沢菜の葉 小松菜	キャベツ 白菜 野沢菜の茎 ごぼう 大根 ルバーブ えのき 長葱	米 里芋 小麦粉	油 ごま	829 kcal 28.5 g 25.7 g 2.1 g	 7部	今年度最後の7部のルバーブです。シンプルにヨーグルトゼリーにかけていただきます。	
15 金	コッパン	カレーココット きのこのマリネ 白菜のクリームスープ	卵 大豆 豚肉 鶏肉 いか	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 しめじ セルリー えのき 白菜 キャベツ	米粉	油 バター	834 kcal 35.9 g 31.6 g 3.3 g	 よ 旬	白菜が最もおいしいのは晩秋から冬。霜に当たることで甘みが増し、やわらかくなります。今日はクリームスープでいただきます。	
18 月	ご飯	わかさぎの南蛮漬け わかちくサラダ ごじろ 呉汁	竹輪 かにかま 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ わかさぎ	人参 ほうれん草	きゅうり ごぼう 大根 長葱 椎茸	米 里芋	油 マヨネーズ ごま	827 kcal 30.0 g 27.9 g 2.7 g	 旬	諏訪湖の特産物として有名なわかさぎですが、近年漁獲量が減り、給食では青森産や秋田産を使う予定です。	
19 火	ご飯	野菜コロッケ 赤大根のサラダ きのこ小松菜のスープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 パセリ 小松菜	コーン 玉葱 キャベツ えのき しめじ きゅうり 赤大根 椎茸	米 心	油 ごま ごま油	831 kcal 21.4 g 28.0 g 2.8 g	 旬 よ	外側が赤い赤大根をサラダにします。きれいな色を保つために、先に少量の酢で和えてからサラダに入れています。	
20 水	ソフトめん	五目あんかけ もやしのツナ和え 大学芋	豚肉 いか えび ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉葱 椎茸 白菜 生姜 たけのこ もやし	めん さつま芋 砂糖 片栗粉	油 ごま	893 kcal 30.5 g 24.1 g 2.8 g		大学芋は大正時代に東京都神田周辺の大学生が好んで食べたことから、この名前がついたといわれています。	
21 木	ご飯	凍り豆腐の含め煮 磯びたし 味付け海苔 肉じゃが 柿（富有柿）	凍り豆腐 豚肉	牛乳 ひじき 海苔	人参 小松菜 さやいんげん	白菜 玉葱 えのき 椎茸 柿	じゃが芋 白滝	油	779 kcal 27.1 g 17.1 g 2.1 g	 よ	11月24日は「和食の日」 「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として定められました。	
22 金	ハニーレモントースト	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ	牛乳	ほうれん草	キャベツ きゅうり 桃 パイン みかん	パン 砂糖 ヨー子 セリー ナタデココ	バター 油	971 kcal 29.5 g 34.9 g 2.5 g		1の4から全校のみなさんへ バランスよく献立を立てることができました。油っこいものに、さっぱりとしたフルーツポンチを合わせました。	
25 月	ご飯	あじフライ 水菜サラダ ちゃんこ鍋	鯿 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす	ほうれん草 春菊 人参	えのき 水菜 きゅうり 大根 白菜 長葱 もやし	米 小麦粉 パン粉	油	766 kcal 34.0 g 21.0 g 2.1 g		「ちゃんこ」とは、鍋に限らず、力士が作る相撲部屋の料理をいいます。特にちゃんこ鍋が有名です。	
26 火	大根葉飯	おでん ひじきと蓮根のサラダ みかん	竹輪 ツナ 鶏肉 がんも うすら さつま揚げ たこほっくり	牛乳 しらす 昆布 ひじき	大根葉 人参 赤ピーマン	大根 コーン キャベツ きゅうり えのき 蓮根 みかん	米 こんにゃく	ごま油 ごま マヨネーズ	793 kcal 30.5 g 26.9 g 3.5 g		寒くなると食べたくなる「おでん」。時間が許す限り、じっくりコトコト煮込みます。大根の葉も捨てずに、混ぜご飯に使う予定です。	
27 水	豚キムチしめめん	和風ポテトのチーズ焼き わかめサラダ 豚キムチしめめん汁	豚肉 油揚げ 青海苔 チーズ	牛乳 わかめ 青海苔 チーズ	人参 にら	にんにく もやし 白菜 大根 えのき 長葱 キャベツ	めん じゃが芋	ごま油 マヨネーズ ごま	880 kcal 30.7 g 27.9 g 3.5 g	 リクエストに応じて2か月ぶりの再登場！ もっと食べたい！ また食べたい！！		
28 木	ご飯	秋刀魚の甘露煮 赤大根の酢の物 豆腐のくず汁	秋刀魚 豆腐 えび	牛乳 わかめ しらす	人参 ほうれん草	キャベツ 赤大根 きゅうり しめじ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	820 kcal 31.7 g 25.5 g 3.4 g	 よ	醤油・ザラメ・酒で煮る甘露煮は、酢を少し加えてコトコトと時間をかけて煮ることで、秋刀魚の骨まで食べられます！	
29 金	コッパン	タンドリーチキン 野菜チップサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ きゅうり 玉葱 蓮根 コーン	パン 小麦粉 さつま芋	油 バター	814 kcal 36.8 g 27.0 g 3.6 g		コーンポタージュは、甘くなるまでじっくり炒めた玉葱と、手作りのホワイトソースが決め手！玉葱はミキサーにかけてから煮込みます。	
30 土 2 月		第10回合唱祭（弁当持参）					振替休日					

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

★11月の平均栄養量

エネルギー837Kcal、たんぱく質30.8g、脂質26.6g、食塩相当量2.9g

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！

主な使用食材の産地 10月

*よつちやばり：米、みそ、にんにく、キャベツ、人参、長ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、じゃがいも、ルバーブ *富士見：米、ほうれん草
*茅野：生椎茸 *諏訪：セルリー *佐久：レタス *飯田：しめじ *中野：エリンギ、えのき *飯田：しめじ、赤ピーマン
*長野：卵、豚肉、鶏肉、みつば、もやし、りんご *茨城：ピーマン、小松菜 *群馬：キャベツ、なす *山梨：きゅうり *徳島：さつま芋
*高知：生姜 *青森：ごぼう *北海道：玉葱、人参、大根、コーン *三重：いわし *長崎：平政 *タイ：えび *インドネシア：しらす
*ノルウェー：鯖

