

ス プ リ ン	に ち	よ う	し ゅ し ょ く	ぎ ょ う に ょ う	お か ず	おもなざいりょう			ひとくちメモ	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
○	4	か	せわりパン		ビーフシチュー ツナチーズサラダ カレービーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ チーズ いりだいず	コッペパン あぶら じゃがいも カシューナッツ マヨネーズ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり	かぜが冷たくなり、季節は秋から冬へと進んでいます。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。また、空気が乾いてかぜをひきやすくなります。手洗いとうがいをこまめに、かぜを予防しましょう。	
他県のふるさと給食【山梨県】 かぼちゃのほうとう										
	5	すい	むぎごはん		かぼちゃのほうとう さんまのかんろに もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんま	こめ むぎ ほうとう さとう ごま	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな しいたけ もやし きゅうり	 5日 ふるさと給食 ほうとうは山梨県の郷土料理です。小麦粉で作った平打ちめんこ、肉等を入れて煮込みます。具たくさんで、寒い日は体が温まる料理です。地元のお店では、一人分ずつ鉄鍋で提供されるそうです。	
	6	もく	むぎごはん		ちゅうかうたまごスープ あつあげとれんこんのにくみそあんかけ しそこんぶ	ぎゅうにゅう ペーコン たまご ぶたにく あつあげ しそこんぶ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん コーン たまねぎ ねぎ ほうれんそう きくらげ れんこん こんにゃく		
	7	きん	むぎごはん		みそおでん ひじきサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらのたまご しそひじき だいず ちぎりあげ こんぶ	こめ むぎ さとも あぶら ごま さとう	だいこん にんじん キャベツ こまつな コーン こんにゃく		
	10	げつ	こくとうパン		わふうポトフ かぼちゃひきにフライ レモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー ごぼう キャベツ こんにゃく かぼちゃ きゅうり レモンかじゅう		
	11	か	むぎごはん		マーボーだいこん もやしとじゃがいもの ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず とりささみ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ あぶら じゃがいも ねりごま	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり きくらげ		
まごわやさしい「和食の日」ま：油あげ・みそ ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：塩さば し：えのきたけ い：じゃがいも										
	12	すい	むぎごはん		みそしる しおさば れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば かくてん わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ れんこん いんげん こんにゃく	 18日 ふるさとくまさんデー 今日は宇城市でとれたみかんです。三角地区では、みかんがたくさん作られています。皮をむいてそのまま食べられるみかんは、最近では海外の方にも人気のようです。甘くておいしいふるさとの果物を味わいましょう。	
	13	もく	むぎごはん		いりどうふ ちくわのいそべあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ ツナ かいそうミックス	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり		
○	14	きん	むぎごはん		あきなすチキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん なす みかん りんごビュレ パイン おうとう りんご		
	17	げつ	ミルクパン		スパゲティミートソース やさしいマスタードサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたにく だいず チキンハム	ミルクパン さとう スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	 和食の日 11月24日は「和食の日」です。平成25年にユネスコ世界無形文化遺産に選ばれました。旬の食材を取り入れた「一汁三菜」の食事は、日本人の長寿と健康を支えてきました。和食のよさをご家庭でも見直してみませんか。	
ふるさとくまさんデー「みかん」宇城市でとれたあまくておいしいみかんです。										
	18	か	なんかんあげどんぶり		れんこんサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ハム	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶ ねりごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり みかん		
世界の料理：シンガポール シンガポール風チキンライス・ヨントアフォー チキンをご飯の上のせて食べよう。										
	19	すい	シンガポールふうチキンライス		ヨントアフォー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さかなのつみれ かくてん あつあげ チキンハム	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら ビーフン あぶら アーモンド	たまねぎ もやし にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	 19日 世界の料理 シンガポール 宇城市と交流のあるシンガポールの料理を紹介します。ヨントアフォーは屋台料理の一つです。シンガポール風おでんとも呼ばれ、ビーフンや魚のつみれ、厚揚げ等が入った具たくさんスープです。	
	20	もく	むぎごはん		にくどうふ きりぼしだいこんのごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ちりめん あじのり	こめ むぎ マロニー さとう あぶら ごま	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり こんにゃく		
	21	きん	むぎごはん		ぶたじる しいらフライ だいずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ しいら かくてん ひじき	こめ むぎ じゃがいも あぶら さつまいも さとう	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ いんげん こんにゃく		
★リクエスト給食★ カレーうどん										
	25	か	かぼちゃパン		カレーうどん コールスローサラダ だいずといりこのあめに	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし チキンハム いりだいず いりこ	かぼちゃパン うどんめん あぶら ごま くらげとう マヨネーズ マヨネーズふうドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン		
	26	すい	むぎごはん		ちゃんこじる いわしのうめみそに こんにゃくのいりに	ぎゅうにゅう ちゅうかつくね とうふ いわし みそ ぶたにくきわかめ かつおぶし	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん もやし ねぎ しめじ ピーマン こんにゃく	 27日 世界の料理 シンガポール 宇城市と交流のあるシンガポールの料理を紹介します。シンガポール風おでんとも呼ばれ、ビーフンや魚のつみれ、厚揚げ等が入った具たくさんスープです。	
	27	もく	ぎゅうにらどんぶり		わかめスープ さつまポテト	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく わかめ	こめ むぎ でんぶ ごま さとう あぶら さつまポテト	たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ にら こんにゃく		
	28	きん	むぎごはん		ごもくに ししゃものこみみやき(1匹) ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず かくてん あつあげ ししゃも とりささみ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ ごま ごまドレッシング	にんじん しいたけ いんげん キャベツ こまつな こんにゃく にんにく		