令和8年　11月　学校給食献立予定表

中央市学校給食センター

日 曜日	献立名	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体の調子を整えるもとになる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	調味料 （28品目対応食品）	行事 ひとことメモ
2 (月)	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		玉穂中・田富中 給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのカップやき	ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ ピーマン	さとう　ごまあぶら　でんぷん	しょうゆ　焼肉のたれ（小麦・大豆・りんご・ごま）　テンメンジャン	生揚げは厚揚げとも呼ばれ、豆腐を厚く切って水気を切り、高温の油で揚げたものです。
	かんぴょうとツナのあえもの	ツナ	ブロッコリー　にんじん　きゅうり キャベツ　かんぴょう	さとう　ごまあぶら	酢　しょうゆ	
	なめこのみそしる	なまあげ　みそ	にんじん　だいこん　なめこ　こまつな ねぎ			
3 (火)	文化の日					
4 (水)	ピタパン			ピタパン（小麦・乳）		ピタパンは、中東で食べられている平たいパンで、中が空洞のポケット状になっているのが特徴です。中に肉などを挟んでサンドイッチのようにして食べます。今日の給食では、ホキのフライや花野菜のソテーを挟んで食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのフライ	ホキフライ（小麦）		あぶら	中濃ソース	
	コロコロソテー	ウィンナー	にんじん　えだまめ　とうもろこし もやし　キャベツ	あぶら	スープストック　コンソメ	
	ミネストローネ	とりにく レンズまめ	にんにく　たまねぎ　にんじん　かぶ はくさい　トマト　パセリ	オリーブオイル　おおむぎ マカロニ	スープストック	
	やさいかじつゼリー			やさいかじつゼリー(オレンジ)		
5 (木)	むぎごはん　ひじきふりかけ	ひじきふりかけ（鶏肉・ごま）		こめ　むぎ　きょうかまい		麩は、小麦粉のたんぱく質「グルテン」から作られます。小麦粉に水を加えて練って洗う作業を繰り返すことで、小麦粉からグルテンを取り出すことができます。料理では、煮物や汁物などに使われます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのみそづけやき	とりにく　みそ	しょうが	さとう	しょうゆ	
	だいずのごもくに	だいず　ぶたにく　さつまあげ	にんじん　れんこん　さやいんげん	さとう　あぶら　じゃがいも	しょうゆ	
	たまふのすましじる	とうふ	にんじん　えのきだけ　ほうれんそう ねぎ	ふ	しょうゆ	
	パインコンポート		パインコンポート			
6 (金)	少し早い いい歯の日給食					１１月８日は、いい（１１）歯（８）の語呂合わせで「いい歯の日」です。よくかんで食べると虫歯などの歯の病気を予防することができます。今日は、かみごたえのある切干大根やごぼう、りんごを給食に取り入れています。
	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	めばるのしょうがしょうゆやき	めばるしょうがしょうゆづけ（小麦・大豆）				
	きりぼしだいこんのはりはりづけ	かまぼこ	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん もやし	ごまあぶら　さとう	しょうゆ　酢	
	とんじる	ぶたにく　あぶらあげ とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　こんにゃく しめじ　ねぎ	あぶら　さといも		
	りんご		りんご			
9 (月)	ごもくチャーハン	やきぶた（小麦・大豆・豚肉） かまぼこ	たまねぎ　たけのこ　パプリカ　ねぎ グリンピース	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら　ごまあぶら	鶏がらスープ　しょうゆ 中華スープストック	もずくは、やわらかく細長い形が特徴の海藻です。日本のもずくは、９０パーセント以上が沖縄県産です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	はるまき（小麦・大豆・豚肉）		あぶら		
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり　キャベツ　にんじん	はるさめ　さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢	
	もずくのスープ	とうふ　もずく	にんじん　えのきだけ　とうもろこし チンゲンサイ		中華スープストック　しょうゆ 鶏がらスープ	
	オレンジ		オレンジ			
10 (火)	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		べっこうは、ウミガメのこうらから作られる、あめのようなきれいな色をした、くしやかんざしです。さとうやしょうゆでじっくり煮だいこんが、べっこうのような色になることから「べっこう煮」という名前がつきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのさらさやき	いか	しょうが　にんにく	さとう　ごまあぶら	しょうゆ	
	だいこんのべっこうに	ぶたにく	にんじん　だいこん　たけのこ　こんにゃく さやいんげん	あぶら　さとう	しょうゆ	
	はくさいのみそしる	わかめ　あぶらあげ　みそ	しめじ　にんじん　はくさい　ねぎ			
	ひとくちようなしゼリー			ようなしゼリー		
11 (水)	ツナマヨトースト	ツナ　チーズ	たまねぎ　パセリ	しょくパン ノンエッグマヨネーズ		プラマンジェは、「白い食べ物」という意味のフランスのデザートです。プランマンジェとも言います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はなやさいサラダ		きゅうり　キャベツ　とうもろこし ブロッコリー　カリフラワー　パプリカ		香味玉ねぎドレッシング	
	にくだんごスープ	にくだんご（大豆・鶏肉・豚肉）	にんじん　しめじ　かぶ　ほうれんそう		コンソメ　スープストック	
	とうにゅうプラマンジェ			とうにゅうプラマンジェ（大豆）		
12 (木)	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		さんまは、秋が旬の魚です。体が細長く、腹が銀色で刀に似ていることから、漢字で秋、刀、魚と書いてさんまと読みます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぷん　こめこ　あぶら さとう　ごま	しょうゆ	
	れんこんのいためもの	とりにく　あぶらあげ	にんにく　にんじん　れんこん　エリンギ もやし　キャベツ	ごまあぶら	しょうゆ　鶏がらスープ	
	こまつなのみそしる	とうふ　みそ	にんじん　えのきだけ　こまつな　ねぎ			
13 (金)	ハヤシライス	ぶたにく　なまクリーム	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　りんご	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら　さとう　やさいジュース デミグラスソース　ハヤシルウ	スープストック	マッシュルームにはホワイト種とブラウン種があり、ホワイト種は香りが穏やかで、生でも食べられます。ブラウン種はホワイトに比べ香りが強く、歯ごたえがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ　きゅうり　とうもろこし だいこん　にんじん		青じそドレッシング	
	フルーツジュレ		みかんかん　パインかん　ももかん ナタデココ	ダイスゼリー（りんご・巨峰）		

日 曜日	献立名	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体の調子を整えるもとになる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	調味料 （27品目対応食品）	行事 ひとことメモ
16 (月)	ほうとう	ぶたにく　あぶらあげ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　はくさい かぼちゃ　ねぎ	あぶら　ほうとう	しょうゆ	ほうとうは、山梨県の代表的な郷土料理です。幅の広いめんを、生のままみそ味の汁で煮込むのが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃもフライ（小麦・大豆）		あぶら		
	かぶのごまずあえ	ツナ	かぶ　きゅうり　ブロッコリー カリフラワー　にんじん	ごまあぶら　さとう　ごま	酢	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
17 (火)	おやこどん	とりにく　たまご	しょうが　たまねぎ　にんじん　しいたけ こんにゃく　さやえんどう	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら　さとう	しょうゆ	あおさのりは、ヒトエグサという海藻の一種です。薄くやわらかい食感で、汁物などの料理によく使われます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごしきあえ	かまぼこ	にんじん　キャベツ　もやし　きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ　酢	
	あおさのみそしる	あぶらあげ　とうふ　あおさ みそ	えのきたけ　ほうれんそう　ねぎ			
	さつまいもスティック			さつまいもスティック		
18 (水)	ミルクパン			ミルクパン		トマトは、中央市の特産物です。トマトには、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類や、カリウムや食物繊維など様々な栄養素が含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ヒレカツのトマトソースがけ	ぶたにく　たまご	にんにく　たまねぎ　トマト	こむぎこ　パンこ　あぶら オリーブオイル　さとう	しょうゆ	
	ハニーサラダ	ツナ	にんじん　キャベツ　きゅうり アスパラガス	はちみつ　あぶら	酢　しょうゆ　粒マスタード	
	ポトフ	ウィンナー	にんじん　だいこん　はくさい さやいんげん	じゃがいも	スープストック　コンソメ	
	プリン			プリン		
19 (木)	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		トックは、韓国のもちです。普段食べているごはんと同じ、うるち米から作られていて、煮崩れしにくいので、スープや鍋料理などに使われます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのピリからやき	あじ	しょうが　にんにく　ねぎ	ごまあぶら	しょうゆ　トウバンジャン	
	やさいのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが　にんじん　たけのこ　エリンギ ピーマン　キャベツ　こまつな	あぶら　ごまあぶら	しょうゆ　オイスターソース 中華スープストック	
	トックスープ	とりにく　なると	にんじん　しめじ　とうもろこし チンゲンサイ	トック	スープストック　鶏がらスープ しょうゆ	
	オレンジ		オレンジ			
20 (金)	県民の日					
23 (月)	勤労感謝の日					
24 (火)	和食の日給食（わしょくのひきゅうしょく）					11月24日は、語呂合わせで、「和食の日」です。2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産として登録されたことから、これからも日本人の伝統的な食文化を守り、受け伝えていくことを願って「和食の日」となりました。
	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まつかぜやき	とりにく　ぶたにく　とうふ ひじき　みそ	にんじん　たまねぎ　しいたけ しょうが　にんにく	パンこ　ごまあぶら さとう　ごま	スープストック	
	やさいとささみのうめあえ	とりにく	きゅうり　キャベツ　にんじん　もやし うめ	さとう　ごまあぶら	しょうゆ	
	ゆばのすましじる	とうふ　ゆば　かまぼこ	えのきたけ　だいこん　ほうれんそう ねぎ		しょうゆ	
	きっかみかん		みかん			
25 (水)	そぼろパン			そぼろパン		豊富小給食なし クリーミービーンズスープにはあさりが使われています。あさりにはタウリンが多く、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。マグネシウムや鉄などの無機質も多く、ビタミンB12も豊富です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのパンこやき	さけ	にんにく	オリーブオイル　パンこ あぶら	しょうゆ	
	こんさいサラダ		れんこん　ごぼう　キャベツ　にんじん とうもろこし		コーンクリーミードレッシング	
	クリーミービーンズスープ	とりにく　あさり いんげんまめ　ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム えだまめ　パセリ	バター　じゃがいも ベシャメルソース シチュールウ	コンソメ	
	バナナ		バナナ			
26 (木)	しおラーメン	ぶたにく　なると	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ きくらげ　とうもろこし　はくさい チンゲンサイ　ねぎ	ちゅうかめん　あぶら	鶏がらスープ　中華スープストック　塩ラーメンスープの素（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 塩ラーメンスープデラックス（大豆・豚肉）	きくらげにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは食物からのカルシウム吸収を促し、骨や歯を健康に維持するのに役立つ栄養素です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あおのりポテトビーンズ	だいず　あおのり		でんぷん　じゃがいも　あぶら		
	もやしのナムル	ツナ	もやし　きゅうり　にんじん　こまつな		韓国ナムルドレッシング	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト（乳・ゼラチン）				
27 (金)	さつまいもごはん	こんぶ		こめ　もちごめ　きょうかまい さつまいも	しょうゆ	さつまいもには、エネルギーのもとになるでんぷんが多く含まれています。また、食物繊維やビタミンCも豊富です。食物繊維もビタミンCも皮に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのごまだれかけ	さば　みそ	しょうが	さとう　ごま　ごまあぶら	しょうゆ	
	あおなのそぼろに	とりにく	しょうが　にんじん　とうもろこし こまつな　キャベツ	あぶら　さとう	しょうゆ	
	かきたまみそしる	かまぼこ　とうふ　わかめ みそ　たまご	にんじん　だいこん　ねぎ			
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
30 (月)	むぎごはん			こめ　むぎ　きょうかまい		うずらのたまごは、３ｃｍほどと小さく、殻にまだら模様があるのが特徴です。模様は、天敵から身を守るカモフラージュの役割をします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとうずらたまごのあまからに	とりにく　うずらたまご	こんにゃく　ピーマン　パプリカ	でんぷん　こめこ　あぶら さとう	しょうゆ	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう　キャベツ　もやし　にんじん	ごまあぶら	さとう　しょうゆ	
	げんまいだんごじる	みそ	ごぼう　にんじん　だいこん　えのきたけ こまつな	あぶら　げんまいだんご		
	あじつけこざかな	かたくちいわし				

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。