



日ごとに秋が深まり、冷たい風に冬の訪れを感じる季節となりました。
朝晩は冷え込む日も増え、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えることが大切です。
毎日の食事では、さまざまな食材を取り入れ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
旬を迎える秋野菜には、体の調子を整える栄養がたくさん含まれています。
物価高騰が続く中、旬の野菜は比較的手頃な値段で手に入りやすいのもメリットです。旬の食材を上手に活用し、寒さに負けない体づくりをしていきましょう

体を温めて風邪予防

秋から冬にかけておいしくなる根菜類は、血行を促進し、代謝をアップさせる効果があります。寒さから体を守って温めてくれるので、体の冷えを防ぎ、寒さに負けない体づくりにつながります。
根菜類には、主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。風邪などのウイルスに負けないためには、体温を維持し、免疫力を高めることが大切です。



★ 旬の根菜類 ★

さつまいも・じゃがいも・さといも・やまいも・にんじん

れんこん・ごぼう・かぶ・だいこん・かぼちゃ・しょうが　など

Let's Cooking

じゃがいもでボリューム満点！

ポテトミートローフ

●材料（4人分）
- 豚肉　…　120g
- 玉ねぎ　…　60g（1/3個）
- じゃがいも…120g（小1個）
- パン粉　…　12g（大さじ4）
- 塩　…　0.6g（ひとつまみ）
- 卵　…　20g（1/3個）
- 油　…　適量
- ケチャップ　…　適量

●作り方
① 玉ねぎをみじん切りにし、炒める
② じゃがいもを適当に切り、茹でてつぶす
③ 豚肉、①、②、パン粉、溶き卵、塩を混ぜる
④ 好きな形にして焼く
⑤ 中まで火が通ったら、皿に盛ってケチャップをかける

☆ ③ですべてを袋に入れて混ぜれば、手も汚れず洗い物もナシ！
じゃがいもをかぼちゃやさつまいもにアレンジしてみてもおいしいですよ☺



11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから11月24日は「和食の日」です。「和食」は食材そのものの味を大切にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって日本で育まれてきた伝統的な食文化です。また、新鮮で多彩な食材、「うま味」を生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスが整えやすく、世界から注目を集めています。



令和8年11月　給食献立表

11月

11月24日は和食の日　～だしのうまみで味覚を育てる～



わたしたちには、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、"うまみ"という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。

例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしを丁寧にとると、うま味成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間（熱や力になるもの）	赤の仲間（血や肉になるもの）	緑の仲間（体の調子を整えるもの）	朝のおやつ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	ご飯　カレー 小松菜のサラダ　果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 黒砂糖 さつまいも かりんとう	牛肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 りんご トマト缶 にんにく しょうが こまつな もやし みかん	お茶 かりんとう	666	19.4	21.8
4	水	ご飯　豆腐と挽肉のみそ煮 わかめの酢の物　もずく汁	牛乳 チーズ焼き	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも クラッカー	豆腐 豚肉 みそ わかめ かつお節 もずく こんぶ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 玉葱 ねぎ きゅうり えのきたけ パセリ	お茶 クラッカー	521	22.2	18.6
5	木	ご飯　チーズと青菜のオムレツ ひじきいため煮　みそ汁	牛乳 しらすトースト	米 麦 油 砂糖 パン	卵 チーズ ひじき 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 しらす干し	チンゲン菜イ 人参 玉葱 さやいんげん はくさい しめじ	お茶 チーズ	592	27.2	21.7
6	金	ご飯　魚のカレー揚げ れんこんきんぴら　みそ汁	お茶 かみかみおこわ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま もち米 せんべい	さば 油揚げ いりこ みそ しらす干し ひじき 大豆	れんこん 人参 だいこん ねぎ 干し椎茸	お茶 せんべい	533	19.8	12.9
7	土	親子丼 すまし汁	牛乳 ビスケット　果物	米 砂糖 ビスケット ポーロ	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 こんぶ 牛乳	玉葱 ねぎ しめじ みかん	お茶 ポーロ	477	23.1	13.8
9	月	ご飯　シチュー ごぼうサラダ　果物	牛乳 小豆クッキー	米 麦 じゃがいも コーン 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ ビスケット	鶏肉 スキムミルク ツナ 牛乳 あずき	玉葱 人参 ごぼう きゅうり みかん	お茶 ビスケット	686	21.6	22.3
10	火	ご飯　魚のオーロラソース コールスロー 白菜豆乳スープ	牛乳 小松菜とバナナのパウンド	米 麦 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 かりんとう	メルルーサ 卵 ヨーグルト ベーコン 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 はくさい しめじ こまつな バナナ レーズン	お茶 かりんとう	584	24.0	23.0
11	水	ご飯　柳川煮 チンゲン菜のじゃこ和え みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 しらたき 油 砂糖 パン バター	豚肉 卵 しらす干し 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 もやし えのきたけ ねぎ	お茶 チーズ	589	25.6	17.5
12	木	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 春雨の酢の物　はんぺん汁	牛乳 かぼちゃのマドレーヌ	米 麦 油 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉 バター ポーロ	厚揚げ 豚肉 みそ ハム はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 卵	人参 玉葱 キャベツ きゅうり しめじ こまつな かぼちゃ	お茶 ポーロ	602	22.5	23.7
13	金	ご飯　魚のみぞれ煮 白菜のごま和え 豚汁　果物	お茶 小松菜おにぎり	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま さといも ごま せんべい	さわら 豚肉 豆腐 いりこ みそ しらす干し	だいこん はくさい 人参 ごぼう ねぎ みかん こまつな	お茶 せんべい	589	26.2	11.9
14	土	鶏南うどん 座禅豆	牛乳 丸ポーロ　果物	うどん 砂糖 丸ポーロ クラッカー	鶏肉 いりこ 大豆 しらす干し こんぶ 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ みかん	お茶 クラッカー	502	25.1	11.9
16	月	ご飯　ポークカレー 和風サラダ　果物	フルーツコーンフレーク	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま油 コーンフレーク ポーロ	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご にんにく もやし キャベツ だいこん みかん バナナ パイン缶	お茶 ポーロ	606	18.1	13.9
17	火	ご飯　マカロニグラタン ほうれん草のソテー コーンスープ	牛乳 ビスケットモンブラン	米 麦 マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 コーン ビスケット さつまいも 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン クリーム	玉葱 しめじ ほうれんそう もやし 人参 パセリ	お茶 ビスケット	627	17.6	25.5
18	水	ご飯　筑前煮 おかか和え　みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 さといも 砂糖 じゃがいも でんぷん かりんとう	鶏肉 高野豆腐 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	しょうが れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん はくさい もやし しめじ 玉葱	お茶 かりんとう	518	26.5	11.9
19	木	ご飯　魚のパン粉焼き 大豆と切干大根の煮物 かきたま汁	牛乳 きなこ蒸しパン	米 麦 パン粉 マヨネーズ ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 バター さつまいも	ホキ 大豆 卵 いりこ 牛乳 きな粉 鶏肉	パセリ 切干大根 干し椎茸 人参 チンゲン菜	お茶 ふかしいも	623	24.6	21.5
20	金	ご飯　麻婆豆腐 拌三糸　果物	牛乳 きなこトースト	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 パン バター	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 きな粉 チーズ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり かき	お茶 チーズ	652	25.6	21.8
21	土	スパゲティミートソース 豆乳スープ	牛乳 バウムクーヘン チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 でんぷん バウムクーヘン クラッカー	牛肉 豚肉 チーズ ハム かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉葱 ピーマン しめじ ねぎ トマト缶	お茶 クラッカー	619	27.0	19.2
24	火	ご飯　魚の紅葉焼き ほうれん草のおかか和え だご汁	お茶 いもかりんとう	米 麦 マヨネーズ 小麦粉 さつまいも 油 砂糖 せんべい	ホキ かつお節 豚肉 油揚げ いりこ みそ	人参 ほうれんそう もやし だいこん はくさい ごぼう しめじ ねぎ	お茶 せんべい	492	22.1	10.5
25	水	さつまいもごはん 鶏肉から揚げ　みそ汁 キャベツの酢醤油和え　果物	牛乳 チーズケーキ	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 ふ 砂糖 ポーロ	鶏肉 わかめ みそ いりこ 牛乳 チーズ クリーム 卵	にんにく しょうが キャベツ 玉葱 えのきたけ みかん レモン	お茶 ポーロ	672	23.8	31.8
26	木	ご飯　鶏肉のケチャップ煮 ごまサラダ　みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま パン イチゴジャム ビスケット	鶏肉 ハム わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり えのきたけ かぼちゃ	お茶 ビスケット	600	18.5	14.7
27	金	ご飯　白菜のクリーム煮 ツナサラダ　果物	お茶 おかかチーズおにぎり	米 麦 小麦粉 バター 米 かりんとう	鶏肉 ベーコン チーズ スキムミルク ツナ かつお節	はくさい 人参 ブロッコリー にんにく チンゲン菜 もやし みかん	お茶 かりんとう	505	21.1	12.8
28	土	野菜ラーメン かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 バウムクーヘン バナナ	中華めん 砂糖 バウムクーヘン	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ バナナ	お茶 チーズ	507	20.4	10.8
30	月	ご飯　鶏すき かぶと柿の甘酢和え　果物	牛乳 岩石揚げ	米 麦 しらたき 油 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 クラッカー	鶏肉 豆腐 牛乳 大豆 ひじき 卵	はくさい ねぎ 人参 しいたけ かぶ きゅうり かき みかん	お茶 クラッカー	620	22.0	21.7

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。