



# 11がつ よていこんだてひょう



2025年11月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
4 火	さつまいもごはん	○				こめ もちごめ あけのきんとき ごま	さつまいもは、秋の味覚の代表と言われています。ビタミンCや炭水化物が多く、皮には食物せんいが豊富に含まれています。今日は、ごはんと一緒に炊き込みました。ほくほくとした味わいを楽しんでください。
	チキンチキンごぼう			とりにく	ごぼう えだまめ	かたくりこ あぶら さとう	
	あおじそみぞれあえ			いとかまぼこ	キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん		
	とうふとわかめのみそしる			にぼし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		
5 水	セルフホットドック	○		ワインナー		パン	マカロニは、パスタのひとつです。マカロニの形には、穴の開いた筒状のものや、貝殻のようなもの、リボンの形をしたものなど、たくさん種類があります。
	マカロニサラダ			ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	ポトフ			とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
6 木	むぎごはん	○				こめ むぎ	さばのみぞ煮は、江戸時代から親しまれてきた料理です。みそで煮ることで、サバの青臭さが和らぎます。また、みそとサバの脂が合わり、濃厚な風味になります。
	さばのみぞに			さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
	やさいのごまあえ			いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごま	
	はんぺんのすましる			かつおぶし はんぺん	にんじん だいこん えのきだけ こまつな		
	はちみつレモンゼリー				レモン	さとう はちみつ	
7 金	キャロットロールパン	○				キャロットロールパン	大根は、秋から冬が旬の野菜です。食べる部分によって辛さが違います。葉に近いほうは甘く、先の方にいくにつれて辛みが強くなっています。
	やはたいものグラタン			とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ ブロッコリー	あぶら ホワイトルウ マカロニ やはたいも	
	だいこんとみずなのサラダ			ツナ	だいこん きゅうり にんじん みずな	ドレッシング	
	ミネストローネ			ワインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル マカロニ	
	まんてんだいす			だいす		さとう	
10 月	わかめごはん	○		わかめ		こめ むぎ ごま	今日から1週間、山梨県や甲斐市でとれた食材をたくさん使った給食が登場します。今日は、山梨県で養殖されたにじますや、甲斐市の特産品のやはたいもを使います。
	にじますのからあげ			にじます	しょうが	かたくりこ あぶら	
	ちぐさあえ			たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	
	いものこじる			にぼし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	やはたいも	
11 火	むぎごはん	○				こめ むぎ	ブルコギは、牛肉と野菜を甘辛い味付けで炒めた韓国料理です。ブルコギに使う牛肉は、甲斐市産の甲州ワインビーフです。
	ブルコギ			こうしゅうワインビーフ	しょうが にんにく たまねぎ パプリカ にら	あぶら さとう ごま	
	もやしのじゃこあえ			かにかまぼこ わかめ じゃこ	もやし キャベツ	さとう ごまあぶら	
	キムチスープ			とうふ あさり みそ	にんじん えのきだけ はくさい ねぎ はくさいキムチ		
地 場 産 物 強 化 ウ イ ー ク	こどもパン	○				パン	明野金時は、北杜市の明野町でとれるさつま芋です。中身の鮮やかな黄色とホクホクとした甘さが特徴です。
	とりにくのトマトソース			しんげんどり	たまねぎ りんご	かたくりこ あぶら さとう	
	あけのきんときサラダ			ハム	きゅうり にんじん とうもろこし	あけのきんとき ノンエッグマヨネーズ	
	たまごスープ			かにかまぼこ たまご	たまねぎ しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
13 木	ざっこくごはん	○				こめ むぎ くろまい げんまい もろごめ きび あわ あかもい くろだいす はとむぎ ひえ アマランサス ごま	みかんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防する働きがあります。実が入っている袋や、白い筋にも健康によい効果があります。
	さけのりマヨネーズやき			さけ あおのり	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
	ごもくまめ			とりにく さつまあげ だいす	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
	こまつなのみそしる			にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな		
	みかん				みかん		
14 金	チキンカレーライス	○		しんげんどり スキムミルク なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	信玄鶏は、山梨県と長野県、静岡県で育てられている鶏肉です。チキンカレーで鶏肉を存分に味わってください。
	ツナサラダ			ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	
	ヨーグルト			ヨーグルト			

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



# 11月 よついこんだてひょう



2025年11月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
17 月	むぎごはん	○				こめ むぎ	今日の主菜は、初登場のお好み焼きハンバーグです。キャベツ入りのハンバーグの上に、ソースやかつお節、青のりをかけ、お好み焼き風に仕上げました。
	おこのみやきハンバーグ			ぶたにく とりにく たまご かつおぶし あおのり	たまねぎ キャベツ しょうが	パンこ ノンエッグマヨネーズ	
	つるしゃきあえ			もずく いとかまぼこ	しらたき きゅうり	さとう ごまあぶら	
	なるとのみそしる			にぼし とうふ なると みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		
18 火 1年生 リクエスト 給食	チョコくるくるパン	○				チョコくるくるパン	今日は、1年生のリクエスト給食です。1人1人がパソコンを使って食べたい給食を選んでくれました。ポテトサラダやクリーミチューなど、濃厚な味わいを好む児童が多くかったです。
	とりにくのコーンフレークやき			とりにく こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	
	ポテトサラダ			ハム	きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
	クリームシチュー			とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	あぶら ホワイトルウ コーンスープのもと マカロニ	
	フルーツポンチ			とうにゅう	パインアップル みかん おうとう りんご ぶどう もも	さとう	
19 水	かぼちゃほうとう	○		ぶたにく にぼし あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ	あぶら ほうとう	今日の給食は、県民の日に先駆けて、山梨県の郷土料理のかぼちゃほうとうです。
	きりぼしだいこんのあえもの			とりにく	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
	きなこむしパン			とうにゅう きなこ		むしパンこ	
21 金	日本全国味めぐり給食 ~青森県~						
	むぎごはん	○				こめ むぎ	今月の日本味めぐり給食は、青森県です。せんべい汁は、青森県八戸市周辺の郷土料理で、南部せんべいを入れた汁物です。その他、青森県で生産が盛んなりんごや、ごぼうを使った給食です。
	ぶたにくのアップルソース			ぶたにく	しょうが たまねぎ りんご	さとう	
	ごぼうサラダ			とりにく	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
	せんべいじる			かつおぶし とりにく	にんじん しいたけ しめじ だいこん はくさい ねぎ	せんべい	
25 火	おやこどん	○		とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	れんこんは、泥の中で育ちます。泥の中でも空気を取り込みやすくするために、穴が開いているそうです。シャキシャキとした食感を感じながら味わってください。
	れんこんサラダ			ひじき	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
	あおさのみそしる			にぼし とうふ みそ あおさ	たまねぎ えのきだけ ねぎ		
	ジョア(ストロベリー)			にゅうさんいんりょう			
26 水	シナモントースト	○				パン バター さとう	シナモンは、シナモンロールやりんごのお菓子、チャイなどに使われることが多く、よく見かけるスパイスの一つです。木の皮から作られ、スティックで使ったり、パウダーとして使ったりします。
	いかとニョッキのトマトに			ベーコン ひよこまめ こなチーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース	オリーブオイル さとう ニョッキ	
	ジュリアンヌスープ			いとかまぼこ	たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ こまつな		
	ももゼリー					さとう	
27 木	むぎごはん	○				こめ むぎ	いわしは、まいわし、うるめいわし、かたくちいわし、などの種類があります。骨ごと食べることができるため、カルシウムが豊富な食材です。よく噛んで食べましょう。
	いわしのかばやき			いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	
	いそかあえ			のり	もやし はくさい ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ さとう	
	とんじる			ぶたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	あぶら やはたいも	
28 金	しょうゆラーメン	○		ぶたにく なると わかめ	にんにく しょうが とうもろこし にんじん メンマ もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら	今日は、3年生のリクエスト給食です。全校でも人気の高い醤油ラーメンですが、特に3年生で人気がありました。
	とりにくのからあげ			とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
	かいそうサラダ			いとかまぼこ わかめ つのまた くわかめ こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん かんてん		
	やきプリンタルト			たまご ぎゅうにゅう		こむぎこ マーガリン さとう	