

# 11月献立表

令和6年度 ○○○学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、ブリ、サワラ、ハム、ベーコン、かまぼこ、煮干し、じゃがいも、さつまいも、だいこん、はくさい、キャベツ、葉ねぎ、ごぼう、みかん、オリーブオイル、みそなど

肌寒い時期になりました。旬の食材をたくさん使用した献立にしています。給食からも季節を感じてください。11月は「和食の日」があり、だしをきかせた献立が出ます。だしの味を感じながら、和食のよさを考える機会にしましょう。



## 読書週間

1日(金)

ごはん  
鶏肉のマヨネーズ焼き  
白菜のおかか和え  
お母さんのみそ汁

柏井壽さんの小説「鴨川食堂おまかせ」に出てくるメニューです。

4日(月)

振替休日

## 読書週間

5日(火)

ごはん  
豚肉と厚揚げのみそ炒め  
中華スープ  
大学芋

かんべあやこさんの「モリくんのおいもカー」の絵本に関わってさつまいもを使ったメニューです。

6日(水)

親子丼  
春雨の炒め物  
オレンジ

新井洋行さんの絵本「どんぶりん」に出てくるメニューです。

7日(木)

ごはん

トンカツ  
キャベツのごま和え  
わかめのみそ汁

塚本やすしさんの絵本「とうめいにんげんのしょくじ」に関わったメニューです。

## 読書週間

8日(金)

カレーライス  
小松菜のソテー  
フルーツヨーグルト

島田ゆかさんの絵本「うちにかえったガラゴ」に出てくるメニューです。

11日(月)

ごはん  
大根と豚肉のピリ辛煮  
白菜の中華炒め  
りんご

旬の果物のひとつです。味わっていただきます！

12日(火)

ごはん  
サワラの紅葉焼き  
のりのりはくさい  
さつまいものみそ汁

にんじんを使ったソースをのせて焼きます。見た目も秋らしい一品です。

13日(水)

コッパン  
タンドリーチキン  
マヨネーズサラダ  
秋のきのこスープ

えのきやじめじの入ったうま味たっぷりのコンソメスープです。

14日(木)

ごはん  
関東だき  
キャベツの炒め物  
オレンジゼリー

鶏肉や大根など具たくさん煮物です。

15日 七五三お祝い献立

丹後のばら寿司  
白菜のおひたし  
花ふと三つ葉のすまし汁

七五三は子どもの健やかな成長を願ったものです。丹後のばら寿司でお祝いをします。

18日(月)

ごはん  
鶏肉とさつまいものケチャップ味噌がらめ  
大根の甘酢和え  
はるさめスープ

地元産のさつまいもを使います♪

## みやづ食の日

ごはん 19日(火)

鶏肉と里芋の甘辛煮  
由良オリーブオイルと大豆のサラダ  
ごぼうのチョコケーキ

今月の食材は「ごぼう」と「オリーブオイル」です。

20日(水)

ごはん  
サバのソースがけ  
ドレッシングサラダ  
ウイナーとキャベツのスープ

サバなどの青魚の脂質にはDHAやEPAが多く含まれています。新メニューです！

21日(木)

カレーピラフ  
ビーフンサラダ  
秋の具沢山スープ

植物性のバターを使っています。

22日(金)

ごはん **和食の日**  
聖護院大根と寒ブリの煮物  
白菜の炊いたん  
かまぼこのすまし汁  
由良みかん

11月24日は和食の日です。和食の日献立としてだしをきかせた献立を考えました！

25日(月)

ごはん  
マーボーはくさい  
五目炒め  
柿

食欲をそそる人気メニューのマーボー、今回は白菜を入れます。

26日(火)

ごはん  
ポークチャップ  
フレンチサラダ  
さつまいものスープ

豚肉、玉ねぎ、しめじを炒めて、ケチャップなどで味付けます。

27日(水)

秋のミートスパゲティ  
鶏肉のマスタード焼き  
キャベツのさっぱり炒め

きのこなど旬の食材が入ったミートスパゲティです。

28日(木)

ごはん  
フィッシュアンドチップス  
ツナとキャベツのサラダ  
ひよこまめのスープ

イギリスの郷土料理です。

29日(金)

ごはん  
厚揚げのねぎみそ焼き  
小松菜のゆかり和え  
わかめのすまし汁

厚揚げには鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『豚キムチ丼』(8月29日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

・ごはん	4人分
・豚肉	140g
・すりおろししょうが	少々(チューブでも可)
・すりおろしにんにく	少々(チューブでも可)
・ごま油	小さじ1
・にんじん	1/3本
・たまねぎ	1/2個
・はくさい	140g
・はくさいキムチ	60g
・にら	20g
・三温糖	大さじ1
・みりん	小さじ1強
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・ごま油	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① にんじんは千切り、たまねぎ、はくさいはスライス、にらはざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて、しょうが、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ③ ②ににんじん、玉ねぎ、はくさいを加えて炒める。
- ④ ③にはくさいキムチ、調味料を加えてさらに炒め、最後にごま油を入れて完成。



## 『鶏肉のハンガリー風』(9月25日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

・鶏モモ肉(50g)	4切
・酒	小さじ1
・塩こしょう	少々
・米粉(片栗粉でも可)	大さじ1
・たまねぎ	1/2個
・ぶなしめじ	1/4パック
・グリーンピース	適量
・オリーブオイル	小さじ1
・コンソメ	4g(小さじ1)
・ウスターソース	小さじ1
・トマトピューレ	大さじ1
・片栗粉	適量

### 【作り方】

- ① 鶏肉に酒、塩こしょうで下味をつけておき、米粉を混ぜあわせる。
- ② たまねぎはスライス、ぶなしめじはほぐしておく。
- ③ ①の鶏肉を220℃のオーブンで15分程度焼く。(少し油をひいて、フライパンで焼いてもOK)
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピースを入れて炒め、火が入ってきたらコンソメ、ウスターソース、トマトピューレを加え、水溶き片栗粉で少しとろみをつけて火を止める。
- ⑤ ③の上に④をかけたら完成。

