11月献立表

令和８年度　〇〇〇学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、煮干し、さつまいも、玉ねぎ、だいこん、はくさい、葉ねぎ、しょうが、ごぼう、ほうれんそう、由良みかん、オリーブオイル、みそなど

読書週間（～11/9）

２日(月)
ポニョのハムラーメン
小松菜の炒め物
みかん
宮﨑駿さんの「崖の上のポニョ」に出てくるメニューです。

３日(火)
文化の日

４日(水)
ごはん
元気肉じゃが
大根の酢の物
米粉のバナナケーキ
なかがわりえこさん、やまわきゆりこさんの絵本「おかし」にちなんだメニューです。

５日(木)
肉いっぱいサロカレー
厚揚げとキャベツのオイスター炒め
国産洋ナシ入り
フルーツヨーグルト
額賀澪さんの小説「タスキメシ」に出てくるメニューです。

６日(金)
ごはん
サバの塩焼き
和風のりポテトサラダ
けんちん汁
やきのりやしょうゆ、ごまを加えたポテトサラダです。

９日(月)
ごはん
大根のごま煮
白菜の中華炒め
なし
旬の果物のひとつです。味わっていただきましょう！

10日(火)
ごはん
手作りハンバーグ
フレンチサラダ
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。

１１日(水)
親子丼
春雨の炒め物
オレンジ
人気メニューです。鶏肉と卵を使います。

12日(木)
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。見た目が秋らしい一品です。

七五三お祝い献立

13日(金)
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。

16日(月)
チンジャオロース丼
海藻サラダ
チンゲン菜のスープ
どんぶりメニューは食べやすく、人気のメニューです♪

17日(火)
ごはん
サワラのソースがけ
ドレッシングサラダ
ウインナーと白菜のスープ
揚げたサワラにソースをかけます。ごはんのすすむメニューです。

みやづ食の日

１８日(水)
コッペパン
タンドリーチキン
コーンサラダ
さつまいもスープ
地元産のさつまいもを使います。

19日(木)
ごはん
鶏肉と里芋の甘辛煮
宮津オリーブオイルのサラダ
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。

和食の日

20日(金)
鶏ごぼうごはん
聖護院大根のそぼろ煮
白菜の炊いたん
ゆばのすまし汁
11月24日は和食の日です。だしをきかせた献立を考えました！

23日(月)
勤労感謝の日

24日(火)
ごはん
厚揚げのねぎみそ焼き
ほうれん草のゆかり和え
オニオンスープ
厚揚げには鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。

２５日(水)
ごはん
ひじき入りマーボー大根
ほうれん草と大豆の中華サラダ
さつまいもチップス
食欲をそそる人気メニューのマーボー、今回はひじきと大根を入れます。

26日(木)
ごはん
聖護院大根とブリの煮物
豆腐のみそ汁
由良みかん
旬のブリと聖護院大根を使ったメニューです！

27日(金)
ごはん
豚肉とチンゲン菜の中華炒め
中華スープ
大学芋
さつまいもを揚げて甘辛いたれを絡めます。

30日(月)
ごはん
鶏肉のカレー焼き
キャベツとみかんのサラダ
白菜の鍋風スープ
しょうが入りのからだのあたたまる具沢山スープです。

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。



※食材の都合で献立を変更することがあります。※お米は毎日、宮津産のコシヒカリを使っています。※牛乳が毎日つきます（200ml）

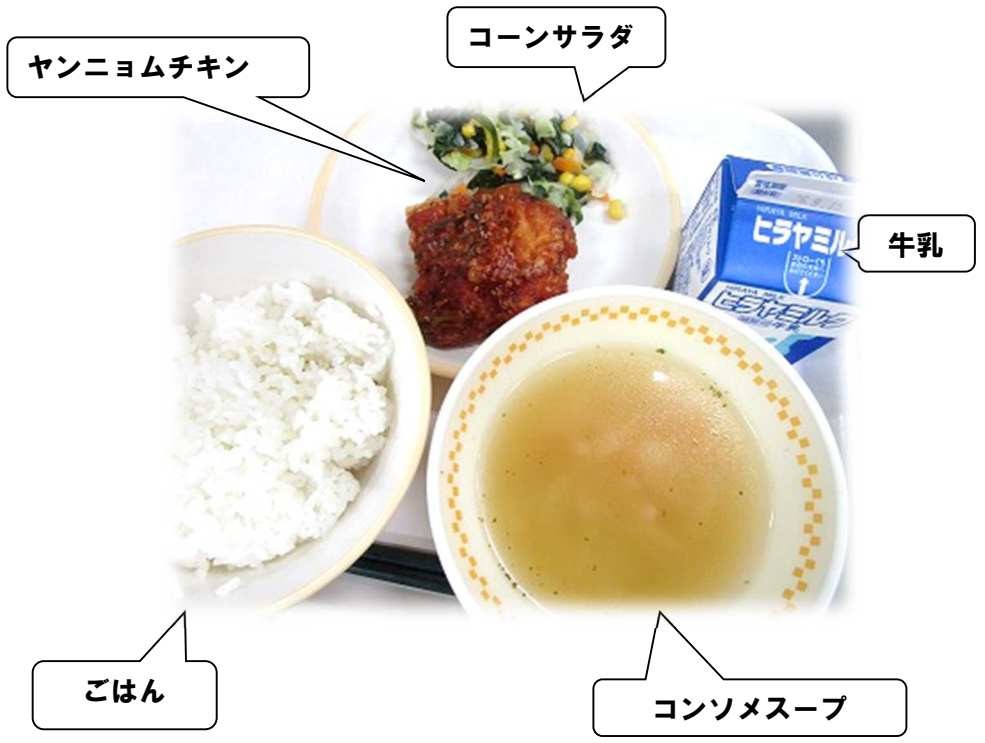
レシピ教えて！の声がありました

『ヤンニョムチキン』(9月10日のメニュー)

【材料(４人分)】

- 鶏もも肉（５０ｇ）　４切
- 酒　小さじ1
- 塩こしょう　少々
- すりおろしにんにく　小さじ1/2
- 玉ねぎ　20ｇ
- 片栗粉　小さじ2
- 揚げ油　適量

A
- ごま油　小さじ1
- コチュジャン　小さじ1/2
- トマトケチャップ　大さじ2
- ねぎ（みじん切り）　大さじ1強
- 白いりごま　大さじ2/3
- 水　大さじ2弱



【作り方】

① 鶏もも肉に酒、塩こしょう、すりおろしにんにく、すりおろした玉ねぎで下味をつける。
② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
③ Ａをフライパンに入れ、火にかけソースを作り、②にかけて出来上がり。

『かぼちゃだんご』(9月25日のメニュー)

【材料（1 人2個×4 人分)】

- かぼちゃペースト　６０ｇ
- 白玉粉　４０ｇ
- 砂糖　少々
- 水　大さじ1

- 砂糖　小さじ2強
- 濃口しょうゆ　小さじ1強
- 水　大さじ1弱
- 片栗粉　少々



【作り方】

① かぼちゃの皮をむき、ゆがいてつぶす。
　（かぼちゃの代わりに豆腐でもおいしいです。）
② 白玉粉と砂糖を混ぜる。
③ ②にかぼちゃペーストを加え、耳たぶくらいのかたさになるように水を入れて調整する。
④ 団子を作り、茹でて水冷する。
⑤ 砂糖～片栗粉であんを作り、水をきった団子にかけて完成！