令和８年



11月給食献立予定表



ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
2	月	ササミのパン粉焼き コロコロお豆のサラダ 味付けのり		ささみ50　卵20 チーズ5　のり5 ミックスビーンズ20	小麦粉10　パン粉10 ごま5　ケチャップ10 さつまいも20	人参10	おにぎりの日
4	水	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ10　牛乳40 えび5　牛5 ベーコン10	ごま2　バター3 小麦粉3　パン粉3 馬鈴薯20	牛蒡30　人参20　しめじ10 ブロッコリー5　玉葱15 コーン5	
5	木	八宝菜 ベイクドポテト	ヨーグルト	豚肉10　エビ5 スキム10	片栗粉5　馬鈴薯30	人参20　玉葱20　ピーマン5 干椎茸1　土生姜1 チンゲン菜10　白菜20	
6	金	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ10　高野5 ウインナー20　卵50	馬鈴薯20	人参20　青葱5 干椎茸0.5　玉葱20	
7	土	焼きそば		豚肉10　粉鰹5 竹輪10	中華そば150	人参10　玉葱10　キャベツ10 青葱5　もやし10	
9	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉10　ハム5 大豆10	馬鈴薯40　ケチャップ15 マカロニ10　マヨネーズ10	人参20　玉葱20	
10	火	お魚ハンバーグ 人参グラッセ		魚のすり身35　卵5 きな粉5	ごま2	玉葱8　人参45　コーン4 小松菜5	
11	水	浦島ごはん きのこのっぺい汁	スイートポテト	豆腐20　揚げ2　竹輪8 ちりめん3　卵1	ごま1　片栗粉2 さつまいも30　バター3	青葱5　人参25　しめじ10 えのき10　椎茸10　牛蒡10	
12	木	五目卵焼き　チーズ 春雨の酢の物		海老5　ハム5　卵50 豆腐20　チーズ10 鶏ミンチ10	春雨5	人参10　青葱5 玉葱10　胡瓜5	
13	金	カレーライス もやしのナムル		鶏肉10	カレールゥ20　ごま油2 馬鈴薯30　ごま1	人参25　玉葱20　コーン10 もやし30	
14	土	五目ラーメン		焼豚10　卵30	中華そば100　ごま油3	人参15　青葱5 キャベツ20　もやし15	
16	月	肉じゃが煮 ゆで卵		豚肉10　卵30　竹輪10	馬鈴薯35 糸こんにゃく5　ごま2	人参15　玉葱35	
17	火	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグルト	鰈60　味噌10 塩昆布5　スキム10	ごま油1	人参10　切干大根8　胡瓜3	
18	水	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサラダ		合ミンチ10　卵10 ツナ5　ひじき2	小麦粉10　パン粉5 マヨネーズ10	人参25　玉葱20 ほうれん草20	
19	木	赤飯 みそ汁	オレンジゼリー	揚げ5　豆腐10　ゼラチン1　小豆9　味噌10	もち米30　さつま芋10 オレンジジュース70	人参10　玉葱20　えのき10 青葱5　大根10	
20	金	マーボー豆腐 竹輪の生姜煮		豚肉10　豆腐30 竹輪20	片栗粉2	人参20　玉葱30　筍10 干椎茸1　生姜2　青葱5	
21	土	ハヤシライス		豚肉10	ハヤシルゥ20　馬鈴薯20	人参20 玉葱30 マッシュルーム20	※ごはんいります
24	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉50　合ミンチ5	スパゲティ40　片栗粉10 ケチャップ10	人参10　玉葱20　土生姜2 キャベツ20　ピーマン5	
25	水	厚揚げ豚キャベツ炒め 鶏むねとさつまいもの甘酢和え		厚揚げ40　豚こま20 鶏むね15	ごま油3　ごま1 さつまいも30　片栗粉2	キャベツ30　人参20 青葱	
26	木	鯖の味噌煮 白和え	焼いも	鯖40　味噌10 豆腐30	ごま3　糸こん5 さつま芋50	人参10　土生姜2 ほうれん草10	
27	金	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ10 ウインナー5　卵40	コンソメ5　馬鈴薯10 ケチャップ10	人参30　玉葱40　青葱5 コーン5　マッシュルーム1	
28	土	スパゲティ		合びきミンチ10	スパゲティ40 ケチャップ30	人参25　玉ねぎ40 ピーマン10　マッシュルーム30	
30	月	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉10　牛乳10 ウインナー10　卵10	小麦粉25　マヨネーズ5 シチュールゥ20	人参25　ブロッコリー10 玉葱40　コーン5 ほうれん草30	

※　日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（１１日と１９日と２７日）
　　２日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
　　２１日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）



秋にとれる魚

秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたためます。

サケ

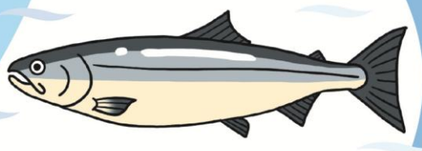
秋から初冬にかけて、脂がのっておいしくなるサケ。サケは本来、白身魚なのですが、なぜ身がピンク色なのでしょう？

① 赤いものをたくさん食べた
② 加熱されて色が変わった
③ きれいに見えるように染めている

答えは①。オキアミなど、サケが好んで食べるエサには赤い色素が含まれており、食べ続けることでサケの身の色もピンク色になるというわけです。

うれしい栄養

健康な体を作るのに必要なたんぱく質と脂肪に富んでいます。魚介類の脂肪には、脳神経組織の機能を高める必須脂肪酸が含まれており、大人も積極的にとりたい食材です。疲労回復に役立つアスタキサンチンも豊富です。



タイ

「めでたい」との語呂合わせで、お祝いの席で好まれるのがタイ。タイにもいろいろな種類がありますが、一般的にはタイというと真鯛（マダイ）を意味します。冬から春にかけてが旬の時期です。タイは、おいしいだけでなく、積極的にとりたい栄養が豊富に含まれています。

うれしい栄養

★たんぱく質…筋肉や皮膚などを作るもとになる
★ビタミンA…目や、皮膚を健康にする
★ビタミンD…カルシウムの吸収を助け、骨を強くする



ふわっと食感お魚ハンバーグ

材料：４人分

魚のすり身	１８０ｇ
おから	４０ｇ
玉葱	４０ｇ
人参	２０ｇ
コーン缶	２０ｇ
小松菜	２５ｇ
塩	０．４ｇ
卵	１個
サラダ油	適量
水（蒸し焼き用）	適量

＜作り方＞

① 玉ねぎをみじん切りにする。
② 人参はすりおろす。
③ 小松菜はゆでて絞り、みじん切りにする。
④ ボールにすり身→おから→玉ねぎ・人参・小松菜・コーン→塩→卵の順に入れ粘りが出るまでしっかり混ぜる。
⑤ 油を熱し弱めの中火で④のたねを入れ、両面に焼き色を付ける。
⑥ 水を入れて３～４分蒸し焼きにする。

