11月 むつみキッチン

~2026年~

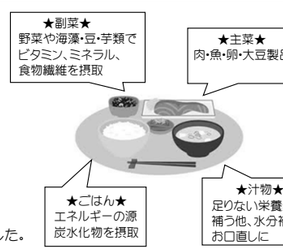
日中はぽかぽか日和で過ごしやすく、秋の深まりを感じる季節になってきました。
朝晩もぐっと冷え込むようになり、一日の寒暖差が大きくなってくるこの時期は、体調を崩しやすくなります。風邪予防や免疫力を高めてくれるきのこ類やさつまいも、身体を温めてくれる根菜類など、旬の食材を食事に取り入れ、秋の味覚を楽しみながら、元気な身体づくりをしていきましょう。

新米の季節です！

新米は柔らかくて粘りのある食感と、甘い香りがたまりませんね。
お米はエネルギーの源で、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維なども豊富に含む栄養満点の食材です。米粒をよく噛んで食べることで、ゆるやかに消化吸収されるため、朝ごはんに食べると、パンに比べて腹持ちもよく、お昼まで元気に活動することができます。
また、和洋中どんな料理にも合うので、給食も、ご飯が進みそうなメニューを考えました。

いいにほんしょく
１１月２４日は「和食の日」

実りの季節である秋に、和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として制定されました。
和食の基本は『一汁三菜』
ごはん＋汁物＋おかず3品（主菜1品＋副菜2品）です。“だしのうま味”が和食の味の基本になり、四季折々の食材を使用するので、栄養バランスの整った食事になります。給食で和食の日は、昆布とかつお節で、しっかりだしをとっています。今月は、夕焼けご飯や、さわらのもみじ焼など秋を感じられる献立を取り入れました。



献立表

2日（月）	昼食	夕焼けご飯	米、人参、しらす、昆布、醤油、酒、塩、ごま
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、さつまいも、マーマレードジャム、醤油、塩、片栗粉
		ひじきの煮物	ひじき、人参、枝豆、油揚げ、糸こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		豆腐のすまし汁	白菜、大根、しめじ、豆腐、かつお出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
	おやつ	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
4日（水）	昼食	ごはん	米
		さばの塩麹焼き	鯖、塩麹
		切り干し焼きそば	切干大根、豚ひき肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、焼きそばソース、青のり
		かぼちゃとブロッコリーのごま和え	かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、醤油、三温糖、ごま
		なめこのすまし汁	玉ねぎ、小松菜、なめこ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		オレンジ	
	おやつ	黒糖パン	強力粉、黒糖、塩、ドライイースト、油
5日（木）	昼食	ごはん	米
		肉豆腐	牛肉、焼き豆腐、白菜、白ねぎ、えのき、春菊、しらたき、かつお出汁、醤油、酒、三温糖
		ほうれん草の卵焼き	卵、ほうれん草、かにかま、白だし
		わかめの酢の物	わかめ、長芋、トマト、酢、三温糖、塩
		かぶの味噌汁	かぶ、人参、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	小松菜ケーキ	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、ベーキングパウダー、小松菜、粉チーズ
6日（金）	昼食	秋野菜カレー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、れんこん、なす、舞茸、マッシュルーム、大豆、トマト缶
			かつお出汁、カレールー
		ふかし芋	さつまいも
		三色和え	ほうれん草、もやし、かにかま、酢、醤油、三温糖、塩
		りんご	
	おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうジュース、グラニュー糖、アガー、桃缶、みかん缶
7日（土）	昼食	ひじきご飯	米、ひじき、ごぼう、人参、油揚げ、かつお出汁、醤油、酒、みりん
		肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、醤油、酒、三温糖
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐、ほうれん草、人参、糸こんにゃく、味噌、醤油、三温糖、ごま
		玉ねぎの味噌汁	キャベツ、玉ねぎ、えのき、しめじ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	スノーボール	小麦粉、片栗粉、油、砂糖、粉糖
9日（月）	昼食	ごはん	米
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、酒、塩、キャベツ、人参、しめじ、味噌、みりん
		高野豆腐のみぞれ煮	高野豆腐、片栗粉、大根、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		春雨甘酢	春雨、しらす、わかめ、きゅうり、酢、三温糖、塩、ごま
		ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しいたけ、麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター
10日（火）	昼食	牛肉ごぼうご飯	米、牛肉、ごぼう、舞茸、みつ葉、しょうが、醤油、酒、三温糖
		厚揚げの旨煮	厚揚げ、里芋、人参、しいたけ、かつお出汁、醤油、酒、三温糖、みりん
		こまツナサラダ	小松菜、もやし、大豆、コーン缶、ツナ缶、醤油、三温糖
		かぼちゃの麦味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
		オレンジ	
	おやつ	栗蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、栗の甘露煮
11日（水）	昼食	ごはん	米
		さわらのもみじ焼き	さわら、酒、塩、人参、マヨネーズ
		しらたきのえびあんかけ	しらたき、えび、白ねぎ、ちんげん菜、鶏ガラ、醤油、ごま油、片栗粉
		大根と刻み昆布の梅和え	大根、刻み昆布、梅干し、酢、三温糖
		キャベツスープ	キャベツ、えのき、きくらげ、かにかま、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	焼き芋	さつまいも
12日（木）	昼食	ごはん	米
		豚肉のケチャップ炒め	豚肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン、ケチャップ、醤油、三温糖
		ポテトサラダ	じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨネーズ、酢、塩
		豆腐サラダ	レタス、サニーレタス、きゅうり、豆腐、鶏ガラ、ごま油、もみ海苔
		大根の味噌汁	大根、なす、ニラ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ	
	おやつ	ココアちんすこう	小麦粉、ココア、砂糖、油
13日（金）	昼食	パン	ロールパン
		鶏肉のクリーム煮	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ
		マカロニきのこ	マカロニ、玉ねぎ、エリンギ、赤パプリカ、にんにく、オリーブ油、醤油
		白菜とりんごのサラダ	白菜、きゅうり、りんご、レーズン、オリーブ油、酢、三温糖、塩
		コンソメスープ	レタス、人参、えのき、ウインナー、コーン缶、コンソメ
		みかん	
	おやつ	中華風混ぜご飯	米、豚肉、たけのこ、しいたけ、青ねぎ、しょうが、鶏ガラ、オイスターソース、醤油、酒、三温糖、ごま油
14日（土）	昼食	天かすご飯	米、天かす、青ねぎ、塩昆布、醤油、かつお節
		鶏肉の甘酢炒め	鶏肉、塩こしょう、片栗粉、ケチャップ、酢、醤油、三温糖、ごま
		さつまいもサラダ	さつまいも、玉ねぎ、レーズン、マヨネーズ、塩こしょう
		油揚げの味噌汁	油揚げ、白菜、人参、しいたけ、しめじ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	ーロチュロス	ホットケーキミックス、牛乳、油、グラニュー糖
16日（月）	昼食	夕焼けご飯	米、人参、しらす、昆布、醤油、酒、塩、ごま
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、さつまいも、マーマレードジャム、醤油、塩、片栗粉
		ひじきの煮物	ひじき、人参、枝豆、油揚げ、糸こんにゃく、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		豆腐のすまし汁	白菜、大根、しめじ、豆腐、青ねぎ、かつお出汁、醤油、みりん、塩
		柿	
	おやつ	りんごヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、りんごジュース、砂糖、りんご、アロエ
17日（火）	昼食	ごはん	米
		肉豆腐	牛肉、焼き豆腐、白菜、白ねぎ、えのき、春菊、しらたき、かつお出汁、醤油、酒、三温糖
		ほうれん草の卵焼き	卵、ほうれん草、かにかま、白だし
		わかめの酢の物	わかめ、長芋、トマト、酢、三温糖、塩
		かぶの味噌汁	かぶ、人参、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	ミートスパゲティ	パスタ、合挽肉、玉ねぎ、人参、なす、にんにく、トマト缶、ケチャップ、コンソメ
18日（水）	昼食	ごはん	米
		さばの塩麹焼き	鯖、塩麹
		切り干し焼きそば	切干大根、豚ひき肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、焼きそばソース、青のり
		かぼちゃとブロッコリーのごま和え	かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、醤油、三温糖、ごま
		なめこのすまし汁	玉ねぎ、小松菜、なめこ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		オレンジ	
	おやつ	きな粉蒸しパン	小麦粉、きな粉、砂糖、ベーキングパウダー、油
お誕生日会	昼食	さつまいもご飯	米、さつまいも、昆布、酒、塩
19日（木）		れんこんハンバーグ	合挽肉、木綿豆腐、れんこん、たまねぎ、しいたけ、塩、片栗粉、ケチャップ、三温糖
		和風マカロニサラダ	マカロニ、ほうれん草、玉ねぎ、ツナ缶、醤油、三温糖、かつお節
		キャベツマリネ	キャベツ、人参、コーン缶、酢、油、三温糖、塩
		白菜の味噌汁	白菜、白ねぎ、しめじ、えのき、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌
		みかん	
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ、牛乳
20日（金）	昼食	秋野菜カレー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、れんこん、なす、舞茸、マッシュルーム、大豆、トマト缶
			かつお出汁、カレールー
		ふかし芋	さつまいも
		三色和え	ほうれん草、もやし、かにかま、酢、醤油、三温糖、塩
		りんご	
	おやつ	かぼちゃゼリー	ミネラルウォーター、かぼちゃ、グラニュー糖、アガー
21日（土）	昼食	山菜ご飯	米、山菜ミックス、油揚げ、昆布出汁、醤油、みりん、塩
		のり塩チキン	鶏肉、にんにく、酒、鶏ガラ、青のり
		キャベツのごま酢和え	キャベツ、きゅうり、しらす、酢、醤油、三温糖、塩、ごま
		麦味噌汁	鮭、大根、白菜、人参、えのき、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
		バナナ	
	おやつ	あんバタートースト	イングリッシュマフィン、粒あん、バター
24日（火）	昼食	牛肉ごぼうご飯	米、牛肉、ごぼう、舞茸、みつ葉、しょうが、醤油、酒、三温糖
		厚揚げの旨煮	厚揚げ、里芋、人参、しいたけ、かつお出汁、醤油、酒、三温糖、みりん
		こまツナサラダ	小松菜、もやし、大豆、コーン缶、ツナ缶、醤油、三温糖
		かぼちゃの麦味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、かつお昆布出汁、麦味噌
		オレンジ	
	おやつ	柚子ジャムクッキー	小麦粉、バター、砂糖、柚子ジャム
25日（水）	昼食	ごはん	米
		さわらのもみじ焼き	さわら、酒、塩、人参、マヨネーズ
		しらたきのえびあんかけ	しらたき、えび、白ねぎ、ちんげん菜、鶏ガラ、醤油、ごま油、片栗粉
		大根と刻み昆布の梅和え	大根、刻み昆布、梅干し、酢、三温糖
		キャベツスープ	キャベツ、えのき、きくらげ、かにかま、鶏ガラ
		バナナ	
	おやつ	味噌ポテト	じゃがいも、味噌、みりん、砂糖、ごま
26日（木）	昼食	ごはん	米
		豚肉のケチャップ炒め	豚肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン、ケチャップ、醤油、三温糖
		ポテトサラダ	じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨネーズ、酢、塩
		豆腐サラダ	レタス、サニーレタス、きゅうり、豆腐、鶏ガラ、ごま油、もみ海苔
		大根の味噌汁	大根、なす、ニラ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ	
	おやつ	黒ごまちんすこう	小麦粉、砂糖、油、黒ごま
27日（金）	昼食	パン	ロールパン
		鶏肉のクリーム煮	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ
		マカロニきのこ	マカロニ、玉ねぎ、エリンギ、赤パプリカ、にんにく、オリーブ油、醤油
		白菜とりんごのサラダ	白菜、きゅうり、りんご、レーズン、オリーブ油、酢、三温糖、塩
		コンソメスープ	レタス、人参、えのき、ウインナー、コーン缶、コンソメ
		バナナ	
	おやつ	ぶりそぼろご飯	米、鰤、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ、しょうが、味噌、醤油、酒、三温糖
28日（土）	昼食	麻婆丼	米、豚ひき肉、木綿豆腐、白ねぎ、人参、しいたけ、しょうが、味噌、醤油、酒、三温糖、ごま油
		かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、塩こしょう、ピザ用チーズ
		ゆかり和え	キャベツ、もやし、枝豆、ゆかり、酢
		わかめスープ	わかめ、大根、玉ねぎ、えのき、鶏ガラ、ごま
		バナナ	
	おやつ	ほうれん草パンケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油、ほうれん草
30日（月）	昼食	ごはん	米
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、酒、塩、キャベツ、人参、しめじ、味噌、みりん
		高野豆腐のみぞれ煮	高野豆腐、片栗粉、大根、かつお出汁、醤油、酒、みりん、三温糖
		春雨甘酢	春雨、しらす、わかめ、きゅうり、酢、三温糖、塩、ごま
		ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しいたけ、麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ	
	おやつ	レーズンパン	全粒粉、強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油、レーズン

※おやつには毎回、牛乳がつきます。