

豊かな食のある生活 *にとべごはん*



2026.11

NITOBEGOHAN



食欲の秋！
秋は旬の美味しい食材が
沢山登場します。
秋ならではの味覚を
楽しみましょう♪

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



おにぎりアクションを実施しました！



10月8日から11月17日までおにぎりアクションが開催されています。おにぎりアクションはSNSにおにぎりの写真を投稿すると、1投稿につき5食の給食がアフリカ・アジアの子ども達に届けられる取り組みです。にとべごはんでも実施し給食室で1つ1つおにぎりを握って提供しました！おにぎりアクションの開催期間はまだ続くのでお家でもおにぎりを握って参加してみてください！



K O N D A T E



日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える				
2	月	中華丼・彩り野菜のサラダ・リンゴゼリー・牛乳	豚肉 芝葱 セラチン 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく にんじん だけのこ 椎茸 はくさい じゃがいも コーン にんじん ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン りんご ジュース	370	マシュマロクラッカーサンド(ごはん)牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	103
4	水	ごはん・鮭の塩こうじ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 吉野汁・プリン	生さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 塩麹 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 プリン	しょうが さやいんげん にんじん だいこん 椎茸	398	ココアトースト牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	127
5	木	11月の郷土料理『山梨』 ほうとううどん・ポテトサラダ・ブドウゼリー・牛乳	豚肉 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳	冷凍うどん 油 さといも じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ にんじん きゅうり コーン 玉葱 ぶどうジュース	375	塩昆布おにぎり牛乳	塩昆布 牛乳 米 玄米	138
6	金	発芽玄米入りごはん・竹輪の二色揚げ(はんぺん) もやしとコーンのお浸し・豚汁・抹茶ミルクゼリー黒蜜かけ	焼き竹輪 高のり たまご 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 玄米 小麦粉 米油 にま油 さといも 砂糖 黒砂糖 片栗粉	もやし にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ	353	桜エビのばりばりピザ(ごはん)牛乳	ピザ用チーズ さくらんぼ 納豆のり 牛乳 きょうぎの皮 マヨネーズ	123
9	月	ごはん・赤魚の煮つけ・じゃが芋のしゃきしゃき和え 和風カレースープ・みかん	あかうお ベーコン	米 砂糖 油 じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん チンゲン菜 ねぎ みかん	318	ツナマヨマフィン牛乳	牛乳 たまご ツナ缶 プロセスチーズ ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ コーン	154
10	火	麦ごはん・中華風卵焼き・ゴマポテト 野菜たっぷりスープ・杏仁豆腐	たまご 鶏肉 削り節 豚肉 寒天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 白ごま 砂糖	にんじん だけのこ 椎茸 万能ねぎ 玉葱 もやし こまつな	333	メープルトースト牛乳	牛乳 焼き菓 バター 砂糖	86
11	水	ごはん・コロック・野菜の生姜醤油かけ 秋のみそ汁・アセロラゼリー	豚肉 豆腐 生揚げ みそ ゼラチン	米 麦油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	玉葱 こまつな もやし にんじん きゅうり しょうが かぶ しめじ ねぎ ほうれんそう アセロラジュース	353	ココアのおふラスク牛乳	牛乳 食パン メープル シロップ バター 砂糖	135
12	木	ガーリックトースト(ごはん)・フレンチサラダ ホワイトシチュー・梨	鶏肉 牛乳 生クリーム	ソフトフランス パター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 しめじ 梨	343	ゆかりおにぎり牛乳	焼き菓のり 牛乳 米 かつお	164
13	金	菜飯・鯖の味噌チーズ焼き(1・2・3歳:さわら) カリカリじゃこサラダ・鶏ごぼう汁・ピーチゼリー	菜飯の煮 まさば さわら みそ じゃこ 用チーズ じゃこ 鶏肉 豆腐 ゼラチン 寒天	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	こまつな しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん 万能ねぎ もも ジュース	312	野菜パンケーキ牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 バター メープルシロップ にんじん こまつな	149
16	月	ごぼうとベーコンのごはん・厚揚げの肉みそだれかけ(豆腐) 和風ポテトサラダ・きのこのみそ汁・オレンジゼリー	ベーコン 生揚げ 豆腐 豚肉 みそ ツナ 削り節 油揚げ みそ ゼラチン	米 油 バター ごま油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ごぼう にんにく しょうが だけのこ 万能ねぎ にんじん きゅうり だいこん えのき だし しいたけ ほうれんそう ねぎ オレンジ ジュース	332	シュガートースト牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	127
17	火	発芽玄米入りごはん 紀尾井町福田家さんのカジキのフライタルタルソースかけ お浸し・せんべい汁・カルピスカン	めかじき たまご 削り節 鶏肉 寒天 カルピス	米 玄米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 両部 せんべい 砂糖	玉葱 びくろす こまつな にんじん しめじ もやし ごぼう だいこん ねぎ	346	シリアルバー牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	130
18	水	お弁当給食 ドライカレー・ブロッコリーの塩ゆで・ヨーグルト・牛乳	豚肉 牛肉 バレメザンチーズ 牛乳 ヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 黄ピーマン マッシュルーム りんご ブロッコリー	370	苺パウンド牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 イチゴ ジャム	190
19	木	まごわやさしい給食 ごはん・サンマの生姜煮(1・2・3歳:鮭) 水菜と油揚げのごまサラダ・五目汁・黒ゴマのプRANDOMジェ	さんま 生さけ じゃこ 油揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも 砂糖 練りごま	しょうが ねぎ 水菜 だいこん きゅうり 玉葱 にんじん 椎茸 だけのこ 万能ねぎ	382	焼きうどん牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 冷凍うどん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ	92
20	金	ミルクパン(ごはん)・ボークチャップ・バジルポテト ベーコンスープ・フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 にんじん キャベツ こまつな レモン ミックスフルーツ缶	370	鮭おにぎり牛乳	塩ざけ 焼き菓のり 牛乳 米	165
24	火	ごはん・山賊焼き・竹輪と野菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁・レモンゼリー	鶏肉 竹輪 竹輪 削り節 油揚げ 豆腐 乾わかめ みそ 寒天 ゼラチン	米 片栗粉 油 砂糖	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな レモン	376	ウィンナーチーズ 蒸しパン牛乳	たまご 牛乳 ウィンナー プロセスチーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター	185
25	水	麦ごはん・レンコンバーグ・大根の梅ドレサラダ さつま汁・豆乳プリン	豚肉 豆腐 牛乳 たまご さつま揚げ 寒天 ゼラチン 豆乳	米 麦油 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	玉葱 にんじん れんこん 万能ねぎ だいこん きゅうり カット梅 椎茸 ねぎ こまつな	340	チーズトースト牛乳	ベーコン ピザ用チーズ 牛乳 食パン バター 油 玉ねぎ コーン	138
26	木	鮭クリームスパゲティ・カラフルサラダ・柿・牛乳	牛乳 生クリーム ベーコン 生さけ 芝エビ 牛乳	スパゲティ 油 バター マヨネーズ じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	玉葱 マッシュルーム フロントローサー 黄ピーマン きゅうり かき	389	ねぎみそおにぎり牛乳	赤みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	150
27	金	梅ごはん・白身魚のきのこあんかけ・キャベツのごまドレサラダ 生姜のあったかスープ・和風ミルクゼリー	ホキ 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 白ごま 片栗粉 ごま油 砂糖 黒砂糖	カット梅 ゆかり だけのこ 椎茸 もやし さやいんじん しょうが 玉葱 だいこん ねぎ ほうれんそう	330	じゃがバター牛乳	牛乳 じゃがいも バター	83
30	月	ごはん・鯖の幽庵焼き・じゃが芋のごまサラダ けんちん汁・パインゼリー	さわら 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 練りごま じゃがいも 砂糖	きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ パインジュース	319	焼きそば牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 醤油 中華めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	110

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※○は1歳の献立内容です。

栄養士 高橋 知世



2026年11月

献立紹介

5	木	『ほうとう』とは、山梨県の郷土料理です。幅の広い麺を具材と一緒に茹でて作ります。具材はかぼちゃ・白菜・大根・人参などが入ります。かぼちゃが入ることで汁に実が溶け出し、自然な甘みとろみがつきます。山梨県は山に囲まれた地域なので、お米があまりとれない土地もありました。ごはんのかわりに食べられていたのが、小麦粉から作られる『ほうとう』です。今回給食では『ほうとう』麺のかわりにうどんを使い『ほうとう』の味を再現してみました。デザートは『ぶどうゼリー』です。ぶどうにはアントシアニンという栄養がたくさん含まれています。アントシアニンは目の健康を守ってくれる栄養素です。山梨県では様々な種類のぶどうが作られており、そのまま食べるためのものと、ワインやジュースなどの材料として使われるものがあります。今回はぶどうジュースを使ってゼリーにしました。野菜もデザートも残さず食べましょう。
10	火	『中華風卵焼き』は竹の子や人参などの野菜をみじん切りにして混ぜ込んで作っています。醤油をベースにしたあんをかけて食べます。野菜が苦手な子もぜひチャレンジしてください。『野菜たっぷりスープ』は野菜のほかに豚肉が入っています。野菜が柔らかくなるまで豚肉と一緒に煮こんでいます。うま味がたっぷり溶け出したスープもぜひ味わってください。
16	月	『ごぼうとベーコンのごはん』はベーコンを最初に炒めて、ベーコンから出た油でさらにごぼうを炒めます。調味料と炒めたベーコン・ごぼうを入れてごはんと一緒に炊き込みます。ごぼうには食物繊維がたくさん入っています。食物繊維はおなかの良い菌の応援をして、お掃除もしてくれる栄養素です。食物繊維がたっぷりのごぼうは噛み応えがあるのでごはんと一緒によく噛んで食べましょう。
19	木	「まごわやさしい」給食の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」は豆類（豆から作られるもの）、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのキノコ類、「い」はいも類です。今回の「さ」かなは『さんまの生煮煮』です！さんまと一緒にしょうが・ねぎ・だし・調味料を合わせて煮込みます。生姜とねぎを入れることでさんまの臭みを抑えてくれます。さんまはおなかが銀色、背中が暗い青緑色をしています。細長く刀のような形をしていて、30cmくらいの大きさです。さんまの脂にはドコサヘキサエン酸（DHA）・エイコサペンタエン酸（EPA）という栄養がたくさん含まれています。DHAは脳や目を元気にする働きがあり、EPAは体中を血液がしっかりと流れるように働いてくれます。脂がのった旬のさんまを食べて元気な身体を作りましょう！
24	火	『山賊焼き』は、長野県の郷土料理です。「焼き」と名前についていますが、「揚げて」作る鶏肉料理です。下味に生姜とニンニクを使っているため、ごはんのすすむ味付けになっており、片栗粉を付けて揚げているのでサクサクとした衣です。よく噛んで食感も楽しんで食べてください。『豆腐とわかめのみそ汁』の豆腐とみそは大豆で作られているので、味の相性が抜群です。大豆は「畑のお肉」とも呼ばれていて、お肉と同じくらいタンパク質という栄養が含まれています。タンパク質は身体や筋肉を作るのに必要な栄養です。わかめには歯や骨を丈夫に作られるために必要なカルシウムが入っています。丈夫な身体を作るために残さず食べましょう。

11月の行事

「立冬」～冬の始まり～

11月7日は「立冬」(りっとう)です。
暦上の上では、冬が始まる日とされています。この季節は昔から、「かぼちゃ」や「小豆」など旬の食材を食べる風習があり、季節の食べ物を大切にする日本の食文化には「元気に冬を過ごせますように」という昔の人々の願いも込められています。

七五三～子供達の成長を願って～

11月15日は「七五三」(しちごさん)です。
子供たちのこれまでの成長を喜び、これからも元気に健やかに育ちますようにと願う日本の伝統行事です。七五三では、千歳飴を食べる風習があります。細く長い形には「細く長く、いつまでも元気に過ごせますように」という願いが込められていて、紅白の色もお祝いの気持ちを表しています。他にも赤飯やお祝い料理など、家族みんなで食卓を囲みながら子供の成長をお祝いします。

秋が旬の食材

「食欲の秋」といわれるように、秋はさつまいもやかぼちゃ、きのこ、秋刀魚、柿など、さまざまな食材が旬を迎える季節です。美味しさが増すだけでなく、季節ならではの食材に触れることで秋の訪れもかんじることができます。にとべごはんでも旬の食材をたっぷり取り入れていくので、楽しみにしててくださいね♪



【秋刀魚(さんま)】

脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHEやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。



【栗】

秋の味覚の代表とも言える栗は、ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防をしてくれます。



【さつまいも】

ホクホクと甘く、お菓子にも料理に大活躍の食材です。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く含まれます。



【大豆】

たんぱく質を多く含み、低カロリーな健康づくりに優れた食材です。豆腐や納豆など加工品も多く知られています。



【新米】

日本人の主食のお米が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源であり、たんぱく質やビタミンなども豊富で栄養満点の食材です。

NITOBEGOHANDAYORI

卵不使用で
作っています！

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

カルボナーラ風スパゲッティ 5人分

・スパゲッティ 5人分	・牛乳 250mL
・オリーブ油 小さじ2	・生クリーム 90mL
・にんにく 1カケ	・塩 10g
・ベーコン 100g	・ターメリック 1g
・玉ねぎ 300g	・パルメザンチーズ 10g
・白ワイン 小さじ2	・パセリ 1g
・マッシュルーム 50g	
・鶏ガラスープ 300mL	
・サラダ油 小さじ1	
・バター 6g	
・薄力粉 25g	



～カルボナーラ風スパゲティの作り方～

- ①玉ねぎは薄めにスライスします。
- ②パセリはみじん切りにしておきます。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒めます。香りが出てきたらベーコンと玉ねぎを加え、炒めます。
- ④③に白ワインを回し入れ、マッシュルームと鶏ガラスープを加えたら具材が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤別鍋にサラダ油とバターを入れ、火にかけ、バターが溶けたら薄力粉をふるい入れます。焦がさないように弱火で5～10分程混ぜ続け、ホワイトルーを作ります。
- ⑥④に牛乳を入れ、温まったら⑤のルーを入れてよく煮溶かします。
- ⑦生クリームと塩を入れ、味を調節したらターメリックを少しずつ入れ、黄色に色づけます。
- ⑧仕上げにパルメザンチーズとパセリを入れます。
- ⑨スパゲティを茹でてソースをかけたら完成です♪

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

ひじきごはん 5人分

・米 2合	・さやえんどう 3枚
・水 350mL	・醤油 小さじ2
・鶏挽肉 50g	・塩 少々
・ひじき 4g	・酒 小さじ1
・にんじん 1/4本	・砂糖 小さじ2
・油揚げ 1枚	



給食室では
より旨味を引き出す為に
かつお出汁を使って
炊き上げています。



～ひじきごはんの作り方～

- ①お米に水をいれて浸水させます。
- ②ひじきを分量外の水につけて戻しておきます。
- ③にんじんと油揚げは短冊切り、さやえんどうは斜めに細切りにします。
- ④Aの調味料を鍋に入れて温め、砂糖が溶けたら鶏肉を入れてそぼろ状にほぐします。
- ⑤④に水気を切ったひじき、にんじん油揚げを加えてさっと煮いたら①の浸水したお米に加え炊き込みます。
- ⑥さやえんどうは下茹でし、色よくしておきます。
- ⑦炊きあがったごはんの上に⑥のさやえんどうをちらして完成です♪



Pickup News Part2



10月30日はハロウィンメニューでした！

ハロウィンって？

元々は昔、人が食べ物に感謝するために
行なわれていたお祭りのことです。
ハロウィンになると、子どもたちはお化けや
魔女の格好をして「トリックオアトリート」と
言いながら近所のお家にお菓子をもらいに
いきます。
また、お化けを追い払うために
「ジャック・オー・ランタン」という、かぼちゃ
で作った飾りを使うため、ハロウィンには
かぼちゃ料理を食べます。

毎年10月末には、ハロウィンを意識して『かぼちゃマフィン』がデザートで
登場します。かぼちゃペーストがたっぷり練り込まれている、しっとりした
生地のかぼちゃの甘みがひろがるマフィンです。

今年のメニューは、

- ・カルボナーラ風スパゲティ
- ・コーン入りサラダ
- ・かぼちゃマフィン

でした。来年もお楽しみに！



※写真は去年のものです

