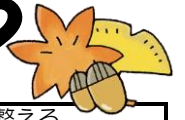
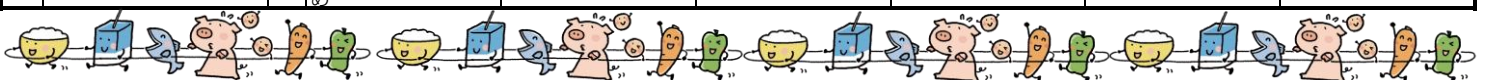


11月 こんだてざいりょうひょう



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
2月	ごはん	○			こめ			
	とり肉のねぎ塩焼き		とりにく		さとう	ごま,ごまあぶら		ねぎ,にんにく,しょうが
	小松菜の中華炒め		ぶたにく		さとう	ごまあぶら,ごま	こまつな,にんじん	もやし,たけのこ
	いももち汁		あぶらあげ		いももち(じゃがいも,こむぎこ)		にんじん	だいこん,ねぎ,ごぼう,しいたけ,しらたき
4水	わかめごはん	○		わかめ	こめ			
	かぼちゃと豆のコロッケ		きんときまめ,くろまめ,しろいんげんまめ,だいず		パンこ,こむぎこ,さとう	ごまあぶら,だいずあぶら	かぼちゃ	
	おひたし		かつおぶし				ほうれんそう	もやし,コーン
	白菜みそ鍋		とうふ,ぶたにく,みそ		しらたき		にんじん	はくさい,しめじ,ねぎ
5木	チキンカレーピラフ	○	とりにく		こめ		ごまあぶら	にんじん,トマト
	フルーツサラダ						ごまあぶら	たまねぎ,マッシュルーム,えだまめ
	クラムチャウダー		ベーコン,あさり,しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	じゃがいも	ごまあぶら	にんじん,パセリ	キャベツ,きゅうり,なつみかん
	ラ・フランスゼリー				さとう			ようなし
6金	ごはん	○			こめ			
	鯖のごま揚げ		さば		かたくりこ	ごまあぶら,ごまあぶら		しょうが
	たくあんあえ					ごま	にんじん	たくあん,キャベツ,きゅうり
	三滝汁		ぶたにく,かまぼこ,うちまめ	こんぶ	しらたき		にんじん,こまつな	きりぼし,だいこん,えのきたけ,ねぎ,しらたき
9月	ごはん	○			こめ			
	秋刀魚のかんろ煮		さんま		さとう,みずあめ			しょうが
	大根サラダ		ツナ			ごまあぶら	こまつな	だいこん,きゅうり
	ごまみそ汁		あつあげ,みそ		さといも	ごま	にんじん	はくさい,ねぎ
10火	そぼろ丼	○	ぶたにく,だいず		こめ,さとう	ごまあぶら	にんじん	たまねぎ,ごぼう,きくらげ,えだまめ
	春雨サラダ		ツナ		はるさめ,さとう	ごまあぶら		きゅうり,キャベツ
	五目中華スープ		ベーコン,とうふ	わかめ			にんじん	メンマ,しいたけ,もやし,ねぎ
11水	ごはん	○			こめ			
	鱈のもみじ焼き		たら,みそ				にんじん	ノンエッグマヨネーズ
	ごま酢あえ		かまぼこ		さとう	すりごま	ほうれんそう	もやし,きゅうり
	和風ポトフ		あつあげ		じゃがいも		にんじん,さやいんげん	だいこん,こんにゃく
12木	ごはん	○			こめ			
	とり肉の薬味ソース		とりにく		かたくりこ,さとう	ごまあぶら,ごまあぶら		ねぎ
	磯あえ			のり			こまつな	キャベツ,コーン
	沢煮わん		ぶたにく		しらたき		にんじん,みずな	たけのこ,しいたけ,えのきたけ
13金	ミートソーススパゲティ	○	ぶたにく,だいず		ソフトめん	ごまあぶら	にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース
	フレンチサラダ					ごまあぶら	にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり
	りんごのムース		とうにゅう		さとう,みずあめ			りんご
16月	ごはん	○			こめ			
	ぶた肉のしぐれ煮		ぶたにく	ひじき,しらすぼし	さとう	ごまあぶら,すりごま		ごぼう
	梅おかかあえ		かつおぶし				ほうれんそう	もやし,きゅうり,うめびしお
里いものみそ汁	あつあげ,みそ		さといも		にんじん	はくさい,えのきたけ		
17火	えびカツバーガー	○	えび,たら		コッペパン(こむぎこ,スキムミルク,さとう),パンこ	ごまあぶら,なたねあぶら		たまねぎ
	グリーンサラダ		ツナ			ごまあぶら	ブロッコリー	キャベツ,きゅうり
	ミネストローネ		あさり,ベーコン,しろいんげんまめ,ひよこまめ		さとう,マカロニ		にんじん,トマト,パセリ	セロリー,たまねぎ





日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
18水	ミートボールカレー	○	ミートボール(とりにく)		こめ,むぎ,じゃがいも,さとう	こめあぶら,なたねあぶら	にんじん,トマト	たまねぎ,しょうが,にんにく
	しょうゆフレンチ					こめあぶら	ほうれんそう	もやし,コーン
	みかん							みかん
19木	ごはん	○			こめ			
	鱈のてり焼き		ぶり		さとう,でんぷん			
	のりナッツ和え			のり		アーモンド	こまつな,にんじん	キャベツ
	かぼちゃのみそ汁		あつあげ,みそ				かぼちゃ	たまねぎ,しめじ
20金	さつまいもごはん	○			こめ,さつまいも			
	きんぴら包み焼き		とりにく,とうふ,		さとう	ごまあぶら,ごま	にんじん	たまねぎ,ごぼう,しょうが
	切り干しサラダ		ハム			ごまあぶら,ごま		きりぼしだいこん,キャベツ,きゅうり
	かきたま汁		とうふ,あぶらあげ,たまご		でんぷん		にんじん	えのきだけ,ねぎ
24火	ごはん	○			こめ			
	ピーマンメンチ		ぶたにく		パンこ,さとう,かたくりこ,こめこ	こめあぶら	ピーマン	たまねぎ,しょうが,にんにく
	昆布あえ			しおこんぶ		ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん
	マーボー厚揚げ		ぶたにく,あつあげ,みそ		でんぷん	ごまあぶら	にんじん	はくさい,たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ
25水	古代米	○			こめ,もちこめ,こだいまい			
	銀鮭の塩糍焼き		ぎんざけ					
	ごまあえ				さとう	ごま	ほうれんそう	もやし,キャベツ,きく
	のっぺい汁		とりにく,かまぼこ		さといも		にんじん,きぬさや	たけのこ,れんこん,つきこん,しいたけ
26木	米粉アップルパン	○			こめこパン(こむぎこ,こめこ,スキムミルク,さとう)			アップルチップ(りんご,さとう)
	ポテト豆乳グラタン		とうにゅう,ベーコン		じゃがいも,こむぎこ	だいずあぶら		たまねぎ
	ビーンズサラダ		ツナ		さとう	こめあぶら		キャベツ,コーン,きゅうり
	白菜のコンソメ煮		ウィンナー				にんじん	はくさい,たまねぎ,しめじ
27金	和風うどん	○	とりにく,あぶらあげ		ゆでうどん		にんじん	たまねぎ,えのきだけ,ねぎ
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ		ごまあぶら	こまつな,にんじん	キャベツ,コーン
	大学いも				さつまいも,さとう	こめあぶら,ごま		
30月	ごはん	○			こめ			
	鰯のチリソース		かれい		さとう	こめあぶら		ねぎ,しょうが
	ひじきの中華サラダ			ひじき		ごま,ごまあぶら		キャベツ,コーン,きゅうり
	塩五目汁		とうふ,あぶらあげ			ごまあぶら	にんじん	だいこん,つきこん,ごぼう,ねぎ

摂取基準(文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	エネルギー	647 kcal
たんぱく質	25.8 g	たんぱく質	25.3 g
カルシウム	350 mg	カルシウム	370 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

給食レシピ紹介

成長期に必要な食物繊維やカルシウムをとることができるメニューです。

『ぶたにくのしぐれ煮』

材料(4人分)

ぶた肉	こまぎれ	160g	しらす干し	12g
酒	少々		しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1		さとう	大さじ1
乾燥ひじき	4g		すりごま	12g
ごぼう	40g			

作り方

- ① ぶた肉は臭みをとるために、酒をふっておく。
- ② ごぼうはささがきにする。
- ③ ひじきは水で戻しておく。
- ④ フライパンに油をしいて①のぶた肉を炒める。
- ⑤ ぶた肉に軽く火が通ったら、水をきったひじき、ごぼうを加えて炒める。
- ⑥ ごぼうに火が通ったら、さとう・しょうゆを加える。
- ⑦ しらす・すりごまを加え、軽く炒め合わせたら完成。

