



11月 予定献立表



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	献立ひとくちメモ
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品				
1	火	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨の中華風サラダ じゃこ葱卵焼き 果物	豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ たまご 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン きゅうり こねぎ 果物	米 米油 三温糖 春雨 ごま油 いりごま	785	33.9	20.5	<p>11月を通して秋も深まり、朝晩の冷え込みも強くなってきました。風邪はもちろん、インフルエンザにかかる人も増えてきています。秋の食材には、寒い冬を元気に過ごすために大切な免疫力を高める効果がたくさんあります。旬の野菜や果物をたくさん食べて元気に冬を迎えましょう！</p> <p>2日他「柿が赤くなれば 医者が青くなる」</p> <p>ということわざがありますが、柿が赤くなる晩秋の頃は気候も過ごしやすく、柿には風邪予防に役立つカロテンやビタミンCが多いので、柿を食べると風邪をひかなくなり、医者は仕事が減って困る、という意味です。柿のビタミンC含有量は果物の中でもトッププラスで、柿の渋味成分であるシズオールは整腸作用や殺菌・消臭力に優れています。柿の葉にもたくさんのビタミンCが含まれており、柿の葉の香りと殺菌力を生かした保存食として、柿の葉で包んだ柿の葉寿司(奈良県、和歌山県の郷土料理)があります。</p> <p>7日他ブロッコリーはキャベツと同じアブラナ科の植物で、地中海沿岸が原産です。ミドリハナヤサイという和名のとおり、緑色の粒ひとつひとつが花のつぼみで、それらが集まったものを花蕾(からい)といいます。収穫せずに放っておくと黄色い花がたくさん咲きます。旬は11~2月。冬の低温下</p>
2	水	大豆ごはん 白身魚のパプリカ揚げ 春菊のお浸し 里いもと油揚げのうま煮 白菜のゆず漬け 果物	大豆 ホキ 花かつお 油揚げ 刻み昆布 牛乳	にんにく 春菊 にんじん もやし 白菜 ゆず 果物	米 大豆油 薄力粉 じゃがいもでん粉 三温糖 里いも	785	33.7	20.2	
3	木	文化の日							
4	金	◇みそラーメン(つけ麺)◇ 煮卵 ツナ春巻き わかめと竹輪の酢の物 桃入りミルクゼリー	豚肉 赤みそ うずら卵(水煮) ツナ カットわかめ 焼き竹輪 粉寒天 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ カーネルコーン にんにく しょうが 干し椎茸 大根 黄桃(缶)	冷凍ラーメン 米油 ラード いりごま 大豆油 春巻きの皮 三温糖 春雨 じゃがいもでん粉 薄力粉 上白糖	802	35.8	26.6	
7	月	ごはん チキンカツ 茹でキャベツ ごま酢がけ ブロッコリーのおかかあえ 果物	鶏肉 たまご 油揚げ 花かつお 牛乳	キャベツ 切干大根 小松菜 にんじん しめじ しょうが ブロッコリー 果物	米 大豆油 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 いりごま	815	34.0	22.2	
8	火	ごはん 干草焼き(甘酢あん) 昆布サラダ じゃがいものツナソテー 一口がんもの含め煮 果物	鶏肉 ひじき たまご 刻み昆布 ツナ 一口がんもどき 牛乳	干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり パセリ しょうが 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 いりごま じゃがいも	827	33.1	24.5	
9	水	◇家常豆腐丼(チャーチャンドウフ)◇ ピリ辛ナムル 大根の華風漬け 果物	豚肉 赤みそ 生揚げ カットわかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 大豆もやし きゅうり 大根 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 いりごま	786	32.1	22.3	
10	木	ごはん いかの香味焼き 揚げごぼうのごまがらめ 凍り豆腐とかぼちゃの煮物 さつま揚げの卵とし 果物	いか 白みそ 凍り豆腐 たまご さつま揚げ 牛乳	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん かぼちゃ 干し椎茸 小松菜 えのき 果物	米 米油 大豆油 じゃがいもでん粉 すりごま 三温糖 板こんにゃく 上白糖	802	37.3	19.2	
11	金	◇キーマカレーライス◇ イタリアンサラダ かぶのピクルス 果物	豚肉 大豆 ピザチーズ 金時豆 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 カーネルコーン レモン バジル 赤ピーマン かぶ 果物	米 米油 三温糖 バター 薄力粉 上白糖	793	27.4	20.0	
14	月	ごはん 白身魚のもみじ焼き 金平ごぼう 風呂吹き大根の五目あんかけ 小松菜のえびあえ 白玉ごま団子	ホキ 干しえび 牛乳	にんじん ごぼう 大根 しょうが 水菜 ねぎ えのき 小松菜 キャベツ	米 マヨネーズ 糸こんにゃく ごま油 三温糖 すりごま じゃがいもでん粉 冷凍白玉 いりごま	800	29.5	21.6	
15	火	ごはん 豚肉の生姜焼き からしあえ じゃがいもの磯煮 白菜と生揚げの煮浸し 果物	豚肉 ひじき 生揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 もやし にんじん グリーンピース(冷凍) 白菜 果物	米 米油 薄力粉 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 糸こんにゃく	774	33.1	17.3	

秋の収穫
メニュー

11/8~10
2年生
職場体験学習
※2年生は予約
をしないこと。

日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ				
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)
16	水	ごはん むろあじのメンチカツ 小松菜と糸寒天のお浸し 豆入り筑前煮 切干大根のハリハリ漬け キャロットゼリー	むろあじ 木綿豆腐 たまご 糸寒天 花かつお 鶏肉 大豆 刻み昆布 粉寒天 牛乳	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ(水煮) 切干大根 さやいんげん(冷凍) みかんジュース	米 米油 パン粉 薄力粉 大豆油 三温糖 板こんにゃく 上白糖	852 30.8 22.2	で育ったものは、たまに紫色(アントシアニン色素)になるものもありますが茹でると水に流出して緑色になり、味は変わりません。カロテンや鉄、カルシウム、 花雷(からい) ビタミンCを多く含みます。				
17	木	セサミパン ◇秋のクリームシチュー◇ 大根とツナのサラダ ブロッコリーのマリネ 果物	鶏肉 大手亡 生クリーム カットわかめ ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ 舞茸 マッシュルーム(水煮) カーネルコーン パセリ 大根 セロリ 赤ピーマン しょうが ブロッコリー にんにく 果物	パン 米油 じゃがいも さつまいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖 いりごま	816 3.22 28.5	9日読んで字のとおり、 家庭で日常に 食べられる豆腐料理という意味です。				
18	金	ごはん ◇豆腐とえびの中華煮◇ 麻婆春雨 もちもちポテト 果物	むきえび 木綿豆腐 豚肉 牛乳	しょうが たけのこ(水煮) にんじん 白菜 きくらげ ねぎ 干し椎茸 にら にんにく 果物	米 米油 春雨 じゃがいもでん粉 ごま油 大豆油 じゃがいも バター 三温糖	763 28.2 18.3	元は四川料理ですが、家庭料理だけにレシピの数は無限です。ピリカラな味付けなので、ごはんがすすみます。				
21	月	ごはん スペニッシュオムレツ かぼちゃのガーリックソテー ひじきのサラダ マカロニのバジルソテー 果物	豚肉 たまご ベーコン 粉チーズ ひじき 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ にんにく キャベツ さやいんげん(冷凍) バジル 果物	米 じゃがいも 米油 糸こんにゃく すりごま マヨネーズ マカロニ オリーブ油	851 26.8 25.9	22日チャンチャン焼きは 北海道 の郷土料理のひとつです。名前の由来は、焼くときに鉄板がチャンチャンと音をたてるから説、お父ちゃんが作る料理だから説、ちゃちゃっと手早く作れるから説、たき火をおこすときの火打石の音から説など、いろいろありますが、定かではありません。給食では切り身を使いますが、本場では骨付の半身をそのまま鉄板焼きにする豪快な料理で、秋のアウトドアには定番の料理です。				
22	火	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 青のりポテト 野菜の土佐あえ かぶの甘酢漬け さつまいもとりんごの重ね煮	しろさけ 白みそ あおのり 花かつお 牛乳	玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ にんじん カーネルコーン にんにく 小松菜 もやし かぶ りんご 干しぶどう レモン	米 バター じゃがいも 三温糖 ごま油 糸こんにゃく さつまいも 上白糖	794 32.2 15.7	29日サバはイワシやアジと並んで世界的に消費量の多い魚で、DHAやEPAの 多価不飽和脂肪酸 を多く含んでいます。秋が旬。ノルウェーからの輸入も多いですが、国内では金華さば(宮城)、関さば(大分)、清水さば(高知)などの地域ブランドもあります。				
23	水	 勤労感謝の日 									
24	木	ごまごはん チーズクロック 茹でキャベツ カラフルソテー カリフラワーのカレーピクルス 果物	豚肉 ピザチーズ 生クリーム たまご ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ しょうが カリフラワー パセリ 果物	米 いりごま じゃがいも 米油 パン粉 薄力粉 大豆油 三温糖	849 25.9 27.3	29日サバはイワシやアジと並んで世界的に消費量の多い魚で、DHAやEPAの 多価不飽和脂肪酸 を多く含んでいます。秋が旬。ノルウェーからの輸入も多いですが、国内では金華さば(宮城)、関さば(大分)、清水さば(高知)などの地域ブランドもあります。				
25	金	◇すき焼き丼◇ みそだれあえ 大根のピリ辛漬け 抹茶ケーキ	豚肉 凍り豆腐 焼き豆腐 赤みそ たまご 牛乳	生椎茸 にんじん 白菜 ねぎ 春菊 キャベツ 小松菜 にんにく ゆず 大根	米 糸こんにゃく 三温糖 バター 上白糖 薄力粉 くるみ	817 29.7 23.3	29日サバはイワシやアジと並んで世界的に消費量の多い魚で、DHAやEPAの 多価不飽和脂肪酸 を多く含んでいます。秋が旬。ノルウェーからの輸入も多いですが、国内では金華さば(宮城)、関さば(大分)、清水さば(高知)などの地域ブランドもあります。				
28	月	ごはん 生揚げのきのこあんかけ キャベツの生姜酢あえ じゃこあえ 大学いも	生揚げ 豚肉 カットわかめ 花かつお ちりめんじゃこ 牛乳	しめじ えのき 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし しょうが 小松菜	米 ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉 大豆油 さつまいも 水あめ いりごま	827 31.6 23.3	29日サバはイワシやアジと並んで世界的に消費量の多い魚で、DHAやEPAの 多価不飽和脂肪酸 を多く含んでいます。秋が旬。ノルウェーからの輸入も多いですが、国内では金華さば(宮城)、関さば(大分)、清水さば(高知)などの地域ブランドもあります。				
29	火	ごはん さばのさっぱり煮 五目豆 コーンあえ 果物	さば 大豆 油揚げ ひじき 牛乳	しょうが 大根 ごぼう にんじん 小松菜 もやし カーネルコーン 果物	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいもでん粉 米油 いりごま	861 31.7 33.4	29日サバはイワシやアジと並んで世界的に消費量の多い魚で、DHAやEPAの 多価不飽和脂肪酸 を多く含んでいます。秋が旬。ノルウェーからの輸入も多いですが、国内では金華さば(宮城)、関さば(大分)、清水さば(高知)などの地域ブランドもあります。				
30	水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 大根の甘酢漬け 果物 野菜のオイスター炒め	鶏肉 干しえび 牛乳	しょうが たけのこ(水煮) 玉ねぎ ねぎ 赤ピーマン にんにく 白菜 チンゲン菜 大根 にんじん 果物	米 大豆油 じゃがいも 米油 じゃがいもでん粉 三温糖	780 30.5 17.0	29日サバはイワシやアジと並んで世界的に消費量の多い魚で、DHAやEPAの 多価不飽和脂肪酸 を多く含んでいます。秋が旬。ノルウェーからの輸入も多いですが、国内では金華さば(宮城)、関さば(大分)、清水さば(高知)などの地域ブランドもあります。				

11月8日は、いい歯の日  こんなこと、していないですよ!?
歯を大切に!

-  甘いお菓子や飲み物をだらだら食べる
-  歯みがきはめんどうだから、しない
-  あまりかまなくても食べられる軟らかい食べ物が好き

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	809	31.5	22.5	419	3.6	329	0.50	0.6	49	6.4

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。