



11月 予定献立表



日	曜	料理名 ◇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
		主食	主菜・副菜	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)	
1	水	栗入り秋の香りごはん	豆腐ステーキの肉野菜あんかけ 三色あえ アーモンドあえ 白玉あずき	十三夜メニュー 茹で小豆(缶) 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 水菜 ねぎ たけのこ(水煮) 大豆もやし グリーンピース(冷凍) ごぼう カーネルコーン レモン果汁 干し椎茸 しめじ	精白米 冷凍白玉 じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 むき栗 すりごま アーモンド ごま油 米油	846 32.8 21.1	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。風邪やインフルエンザにかかる人も増える時期です。元気に冬を迎えるために 免疫力 を高めましょう。 バランスのよい食事・運動・休養 の3本柱のほか、 入浴で身体を温める、思いっきり笑う ことも免疫力アップにつながります。食べ物では 発酵食品 や 野菜 がおすすです。 1日旧暦9月13日の月は、十五夜に次ぐ名月 十三夜 として古くから愛でられてきました。十五夜のみ祝って十三夜を祝わないのは 片見月 といって嫌われました。十五夜は里いもを供えることから いも名月 と呼ばれるのに対し、十三夜は 豆や栗 をお供えることから 豆名月 、 栗名月 と呼ばれます。月見だんごも、十五夜では15個、十三夜では13個飾ります。
2	木	◇パセリのクリームソース◇	グリーンサラダ リヨネーズポテト 果物	大手亡 むきえび あさり(水煮) 鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ フロッコリー 小松菜 かぶ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム(水煮) 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油 バター	820 29.3 22.6	
3	金	文化の日						
6	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き きゅうりのピリ辛漬け からしあえ 揚げごぼうのごま風味 さつまいもとりんごの重ね煮	豚肉 牛乳	小松菜 にんじん 玉ねぎ しょうが きゅうり もやし ごぼう りんご 干しぶどう レモン果汁	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 さつまいも 三温糖 上白糖 すりごま 米油 ごま油 大豆油 バター	796 30.7 17.9	
7	火	ごはん	◇鶏肉とカシューナッツの炒め物◇ 拌五絲 (バンウースー) 小松菜のじゃこあえ 果物	ちりめんじゃこ 鶏肉 ロースハム 牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 春雨 三温糖 いりごま カシューナッツ 大豆油 米油 ごま油	859 30.1 24.8	
8	水	ごはん	白身魚のもみじ焼き コーンあえ 生揚げと野菜の煮物 紅白なます ぶどうゼリー	いい歯の日 生揚げ ホキ 粉寒天 牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ もやし カーネルコーン 大根 ゆず果汁 干し椎茸 ぶどうジュース	精白米 板こんにゃく 上白糖 三温糖 いりごま 米油 マヨネーズ	810 31.7 24.3	
9	木	◇キーマカレー◇	大根とツナのサラダ フロッコリーの明太ソテー りんごケーキ	大豆 カットわかめ ツナ からしめんたいこ 豚肉 ピザチーズ たまご 牛乳	にんじん 赤ピーマン フロッコリー にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 セロリ りんご(缶)	精白米 薄力粉 三温糖 上白糖 米油 バター ごま油	859 31.8 26.5	
10	金	ごはん	鯖のみそ焼き 切干大根の炒め煮 豆入り肉じゃが 白菜と昆布の中華漬け 果物	大豆 刻み昆布 さわら さつま揚げ 豚肉 みそ 牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが 切干大根 玉ねぎ 白菜 グリーンピース(冷凍) 干し椎茸 果物	精白米 糸こんにゃく しらたき じゃがいも 三温糖 上白糖 いりごま 米油 ごま油	825 36.1 20.8	
13	月	パンブキンパン	タンドリーチキン 小松菜のソテー 根菜の和風サラダ ポークビーンズ ミルクティゼリー	大豆 粉寒天 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 粉チーズ 生クリーム 牛乳	小松菜 にんじん しそ トマト パセリ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり れんこん 大根 カーネルコーン 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも 三温糖 上白糖 いりごま 米油	769 39.8 26.7	
14	火	ごはん	◇えびと豆腐のチリソース煮◇ ごま酢がけ じゃこねぎ卵焼き 果物	油揚げ 木綿豆腐 むきえび ちりめんじゃこ たまご 牛乳	さやいんげん チンゲン菜 小ねぎ にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが 切干大根 干し椎茸 きくらげ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 すりごま ごま油 米油	806 35.1 22.0	
15	水	ごはん	東京の仲間バーグ <small>東京都産のとびうお・小松菜を使っています</small> かぼちゃの煮物 昆布と野菜の煮物 ひじきあえ 明日葉パバロア	木綿豆腐 こんぶ ひじき 糸寒天 粉寒天 とびうお 豚肉 たまご 生クリーム 牛乳	小松菜 かぼちゃ にんじん あしたば(粉末) しょうが 玉ねぎ れんこん ごぼう キャベツ	精白米 糸こんにゃく じゃがいもでん粉 上白糖 三温糖 いりごま 米油	822 28.2 20.8	
16	木	ごはん	鯖のみぞれソース おかかあえ 白菜の煮浸し かぶのゆず漬け 果物	さば 花かつお さつま揚げ 牛乳	小松菜 にんじん しょうが 大根 にんにく もやし 白菜 かぶ ゆず果汁 果物	精白米 じゃがいもでん粉 しらたき 三温糖 上白糖 ごま油	808 29.7 28.3	

日	曜	料理名 ◇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						
		主食	主菜・副菜	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)	
17	金	◇みそラーメン (つけ麺) ◇	春巻き わかめと竹輪の酢の物 果物	カットわかめ 焼き竹輪 豚肉 うすら卵(水煮) みそ 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 たけのこ(水煮) きゅうり 干し椎茸 えのき 果物	冷凍ラーメン 春巻きの皮 三温糖 薄力粉 春雨 じゃがいもでん粉 いりごま 米油 ラード 大豆油 ごま油	774	食欲の秋、みなさんは食品を買う時にどんな情報を参考にしていますか？食品のパッケージには、色々な情報が記されています。表示に関するルールは3つの法律にまたがっていましたが、平成27年に 食品表示法 にまとめられ、猶予期間を経ながら順次切り替わっています。この法律で加工食品は、 栄養成分5種類、原産地 （うち一番重量の多い材料が対象。29年9月から実施、完全切替えまで5年の猶予）、 アレルギー を表示することが義務付けられました。 原材料に占める重量の多いものから順に記載 されるので、何が使われていて、どれが最も多いかがわかります。つまり、原材料表示によって、その食品の正体がわかるのです。近年、生活習慣病等が大きな健康問題となっており、エネルギーや脂質、塩分の取りすぎ等の食生活の乱れが背景にあります。逆にいうと、正しい食習慣を身に付けることが、健康を守ることにつながります。栄養バランスのとれた食生活を実現できるよう、食品を選ぶときに食品表示を見る習慣を身に付けましょう。 24日他りんごを切ったとき、芯の周辺が黄色く透き通った状態になっていることがあります。 光合成 によって葉で作られた デンプン は、さまざまな 糖 に変化し、果肉に蓄えられます。完熟期を迎えるりんごは、細胞内の糖が 飽和状態 になり、あふれた糖は細胞と細胞の隙間にたまりま。これが 蜜入り といわれる状態です。蜜の部分が特に甘いわけではありませんが、蜜がある＝ 果実全体の糖分が増している状態 なので、蜜入りりんごは甘いといわれます。蜜はやがて果肉全体に吸収され、収穫から1～2か月後には消えていきます。						
20	月	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 豆もやしのナムル きのこの卵とじ 果物	生揚げ 鶏肉 たまご 牛乳	赤ピーマン 小ねぎ チンゲン菜 にんじん 小松菜 しょうが たけのこ(水煮) 玉ねぎ ねぎ 大豆もやし にんにく えのき 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 大豆油 米油 ごま油	848							
21	火	セサミパン	◇秋のクリームシチュー◇ イタリアンサラダ カリフラワーのカレー漬け 果物	大手亡 金時豆 鶏肉 生クリーム 牛乳	にんじん パセリ 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ カーネルコーン キャベツ きゅうり にんにく カリフラワー レモン果汁 しめじ 舞茸 マッシュルーム(水煮) 果物	パン 薄力粉 じゃがいも さつまいも 上白糖 三温糖 米油 バター	830							
22	水	ごはん	ムロアジのメンチカツ（1食用ソース） 茹でキャベツ わさびあえ ひじき豆 果物	木綿豆腐 大豆 油揚げ ひじき むろあじ たまご 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 果物	精白米 パン粉 薄力粉 板こんにやく 三温糖 米油 大豆油	838							
23	木	  勤労感謝の日  												
24	金	◇すき焼き丼◇	キャベツのしょうが酢あえ 大根の一味漬け 抹茶ケーキ	凍り豆腐 焼き豆腐 カットわかめ 豚肉 たまご 牛乳	にんじん 春菊 白菜 ねぎ キャベツ もやし しょうが だいこん 生椎茸	精白米 薄力粉 系こんにやく 三温糖 上白糖 くるみ バター	815							
27	月	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のえびあえ 野菜の土佐あえ 大根の華風漬け 大学いも	白さけ 干しえび 花かつお みそ 牛乳	にんじん 小松菜 水菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ カーネルコーン にんにく 白菜 しょうが もやし 大根 しめじ	精白米 さつまいも 系こんにやく 三温糖 水あめ いりごま バター ごま油 大豆油	807							
28	火	ごはん	擬製豆腐 ブロッコリーのごまあえ みそだれあえ 里いもと油揚げのつま煮 果物	油揚げ ひじき 木綿豆腐 鶏肉 たまご みそ 牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ キャベツ にんにく ゆず果汁 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 里いも 三温糖 上白糖 すりごま 米油	794							
29	水	◇スパゲッティミートソース◇	ごまじゃこ大根サラダ キャベツのコーンソテー ストロベリーパイ	大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根 もやし キャベツ カーネルコーン いちごジャム マッシュルーム(水煮)	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 すりごま 米油 ごま油 冷凍パイシート	823							
30	木	ごはん	きすの磯辺揚げ 白菜のポン酢あえ 風呂吹き大根の五目あんかけ 茎わかめのきんぴら 洋梨のコンポート	油揚げ 青のり 茎わかめ きす たまご 牛乳	小松菜 にんじん 水菜 白菜 大根 しょうが ねぎ ごぼう レモン果汁 しめじ えのき 洋梨(缶)	精白米 薄力粉 しらたき じゃがいもでん粉 上白糖 三温糖 いりごま 大豆油 米油	774							

～食品表示のマジック～

Q.うす塩、塩分ひかえめ、うすしお味。この中で、塩分量が一番少ないのはどれでしょう？

A.「うす塩」・「塩分ひかえめ」は「塩分が基準（※）より少ない」という意味の強調表示ですが、「うすしお味」は味覚に関する表示なので、必ずしも塩分量が少ないことを意味しているわけではありません。

これは糖類も同じで、「糖類ひかえめ」は基準以下であることの証しになりますが、「甘さひかえめ」は味覚を表しているだけなので、糖類が少ないわけではありません。一見同じようですが、意味は大きく異なります。表示に惑わされないよう、気を付けましょ

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)
		816	32.3	23.5	419	3.6	341	0.49	0.63	52

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

※「低～」「たっぷり」という表現は**強調表示**といい、食品表示法で定められた基準を満たしていないと、表示に使用できません