

令和4年11月



よていこんだてひょう



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	I初	たんばく	ししつ	えん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (火)	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツのツナあえ とうふとわかめのみそしる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう／ ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かたくちいわし	たまねぎ りんご しょうが にんじん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう ねぎ えのきたけ 「ます」は「さけ」のなかまです。 かわ(たんすい)にいますのは「ます」 うみへでて、かわへもどってくるのが「さけ」ですが、 れいがいもいて、はつきりしたくべつはないようです。	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも さとう でんぶん	621	27.8	19.3	2.29
2 (水)	○	まるパン(よこスライス) ますのタルタルフライ ブロッコリーとむらさきキャベツ のサラダ こなチーズ(こぶくろ) ミネストローネ	ぎゅうにゅう／ ます たまご チーズ だいず こんぶ ツナ ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ レッドキャベツ レモンかじゅう バジル トマト セロリー たまねぎ パセリ	パン あぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ でんぶん ヨーンフラワー さとう さとう あぶら マカロニ じゃがいも	618	26.4	21.5	2.01
4 (金)	○	むぎごはん ぶたそぼろどんのぐ こまつなのおひたし さつまじる ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく わかめ かつおぶし とうふ こんぶ とりにく みそ	たまねぎ しいたけ しょうが こまつな もやし こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが ようなし	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも さとう こなあめ	696	27.5	19.2	2.40
7 (月)	○	ごはん わふうおろしタレかけ ハンバーグ かぼちゃのあえもの すったてじる	ぎゅうにゅう／ ぶたにく とりにく だいず だいず あぶらあげ とうにゅう こんぶ みそ	だいこん たまねぎ りんご かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しょうが	こめ でんぶん さとう ラード あぶら パンこ さとう オリーブオイル じゃがいも	661	28.4	20.8	2.20
8 (火)	○	ごはん いなだのてりやき ほうれんそうの ベーコンいため こうやとうふとれんこんの ごまじる かみかみコンニャク	ぎゅうにゅう／ いなだ ベーコン あぶらあげ こうやとうふ こんぶ わかめ みそ ホタテ	「いなだ」は「しゅつせうお」です。 おおきくになったら、「ぶり」になります。 ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん コンニャク	こめ さとう あぶら ごま みずあめ	664	28.7	22.4	1.76
9 (水)	○	ごはん ユーリンチー パンサンスウ たまごいりすいぎょうざスープ	ぎゅうにゅう／ とりにく わかめ たまご ぶたにく とりにく だいずこ みそ	ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん きくらげ にんじん たまねぎ はくさい キャベツ セロリ ねぎ しょうが にんじん ごぼう ねぎ れんこん	こめ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぶん さとう あぶら ラード ごま	690	26.4	22.3	1.98
10 (木)	○	カレーうどん(うどん)♪ いももち ハムとひじきのあえもの りんご	ぎゅうにゅう／ だいず こんぶ なた とうにゅう だいず だいず ひじき ハム(乳大豆) りんご	にんじん ねぎ はくさい トマト かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ りんご	うどん でんぶん こめこ さとう あぶら コア じゃがいも でんぶん マーガリン さとう さとう あぶら	640	26.4	16.7	2.19
11 (金)	○	ごはん いかとさといもの にもの ちぐさあえ ちょうしさんいわしの つみれじる あじつけのり	ぎゅうにゅう／ こうやとうふ いか さつまあげ あぶらあげ こんぶ わかめ いわし さば みそ のり	さやいんげん しいたけ にんじん ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	こめ でんぶん さといも さとう はるさめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん さとう さとう	605	25.1	16.7	2.58
14 (月)	○	むぎごはん コロッケ(ソース)♪ はなやさいのたまねぎソースあえ ぶたすきやき	ぎゅうにゅう／ ツナ やきどうふ セラチン ぶたにく	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ しょうが しらたき こまつな にんじん ねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン パンこ こむぎこ さとう さとう あぶら	634	24.1	15.7	2.60
15 (火)	○	こくとうパン ジャガイモのリヨンふう チキングリルパジルふうみ♪ ジュリエンスープ チーズかまぼこ	ぎゅうにゅう／ とりにく たら チーズ たまご	たまねぎ パセリ にんにく パジル にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	パン こくとう じゃがいも あぶら バター さとう オリーブオイル はるさめ でんぶん	615	25.2	21.3	2.29
16 (水)	○	ごはん かんこくふうたまごやき “ケランマリ” もやしのナムル もちげんまいいり サムゲタンふうスープ ひとくちももゼリー	ぎゅうにゅう／ たまご わかめ とりにく	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ しょうが こまつな もやし にんにく にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが もも	こめ ごまあぶら さとう さとう ごま ごまあぶら もちげんまい さとう	620	25.1	17.1	1.54

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 パ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
17 (木)	○	ごはん ほっけのしおやき きんぴらごぼう♪ どさんこじる	ぎゅうにゅう／ まほっけ	「まほっけ」は、ほっかいどうさんです。かわにまだらもようがあります。 「しまほっけ」は、ゆにゅうがおおく、あぶらがのってジューシーです。 かわにしまもようがあるのがとちゅうです。	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも あぶら パター	630	26.6	17.7	2.03
18 (金)	○	ハヤシライス(むぎごはん) むしさつまいもとりんごの こめこソースあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ ぶたにく なまクリーム	トマト にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく パセリ りんご レモンかじゅう	こめこ こめ むぎ さとう こめこ さつまいも さとう	686	22.4	14.4	1.55
21 (月)	○	むぎごはん やきししゃも(2ほん)♪ いそかあえ♪ あつあげのピリからいため ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう／ ししゃも のり なまあげ ぶたにく みそ ヨーグルト だいち	ほうれんそう もやし えのきたけ にら にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ ほしぶどう	こめ むぎ さとう でんぶん さとう ごま チョコレート みずあめ さとう	667	28.1	22.4	1.65
22 (火)	○	コッペパン(たてスライス) ザワークラウト あらびきウインナー スパイシーソースがけ カルトツフェル・ズツペ こくとうだいち	ぎゅうにゅう／ ウインナーソーセージ (ぶたにく) だいち どうにゅう ツナ とりにく チーズ ぎゅうにゅう だいち	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト たまねぎ にんじん たまねぎ どうもろこし えのきたけ パセリ セロリ	パン じゃがいも さとう こくとう かんぱいこ こむぎこ でんぶん あぶら	620	28.2	23.8	2.24
24 (木)	○	ごはん さばのゆずみそに♪ かぶの ひきにくあんかけ おふとかんぴょうの たまごとし やきのり	ぎゅうにゅう／ さば みそ とりにく わかめ たまご のり	柏産！ かぶ ゆず かぶ あおねぎ しょうが かんぴょう にんじん ねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん やきふ	672	28.4	20.8	2.51
25 (金)	○	とりかまめしふう たきこみごはん レバーいりつくね はくさいのおかかあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう／ とりにく とりレバー ぶたにく かつおぶし あぶらあげ こんぶ ぶたにく みそ	たけのこ にんじん わらび しいたけ たまねぎ しょうが にんじん はくさい もやし かぼちゃ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん さとう ごま パンこ あぶら ほうとう(こむぎこ)	624	28.3	16.9	2.32
28 (月)	○	はいがパン ほきのトマトソースかけ スイートポテトサラダ かしわのめぐみ こめこシチュー♪	ぎゅうにゅう／ ほき ハム だいち どうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ レモンかじゅう パセリ にんじん きゅうり チンゲンサイ かぶ にんじん たまねぎ はくさい	パン オリーブオイル さつまいも さとう あぶら こめこ パター	674	30.7	19.3	2.54
29 (火)	○	ごはん うずらたまごいり オイスターずり きりぼしだいこんのしらすあえ さけのかすじる	ぎゅうにゅう／ とりにく うずらたまご しらす あぶらあげ こんぶ わかめ さけ みそ	ブロッコリー しょうが きりぼしだいこん はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう あぶら ごま あぶら じゃがいも さけかす	653	29.2	21.1	2.30
30 (水)	○	むぎごはん マーボーどうふ こんにゃくのちゅうかサラダ タアサイパオズ	ぎゅうにゅう／ だいち どうふ ぶた みそ ハム ぶたにく とりにく ひじき だいち	にら にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく こんにゃく ごまつな にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ラード	679	27.2	22.1	2.33

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650和カリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取I初パ-の20~30%)、塩分/2グラム未満です。

※別配缶は()で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

※今月から各校のリクエストメニューを取り入れています。リクエストメニューには♪がついています。お楽しみに。

平均栄養量	649	27.0	19.5	2.17
-------	-----	------	------	------



16日:モチ玄米入りサムゲタン風スープ

サムゲタンは薬膳料理の一つで、「医食同源」にのっとった食材の組み合わせによる料理法です。

食で健康を保つための知恵が込められています。

サムゲタンは、とり肉に高麗人参、なつめ、もち米などを詰めて煮る料理ですが、給食では身近にある食材でサムゲタン風のスープにしました。

＜材料＞	4人分	分量	切り方
・とりもも肉		100g	こまざり
・モチ玄米		20g	
・大根		100g	いちよう切り
・にんじん		20g	細切り
・ねぎ		40g	小口切り
・干しいたけ		2g	
・わかめ		1.2g	
・しょうが		3g	千切り
・鶏がらスープの素		8g	
・酒		適量	
・塩・胡椒		少々	

＜作り方＞

- ①モチ玄米を洗い、少し固め炊いておきます。
- ②具材を切ります。とり肉には、酒をまぶしておきます。
- ③鍋に水、鶏がらスープの素を入れ火にかけます。沸騰したらモチ玄米、干しいたけを入れ、5分ほど煮ます。
- ④とり肉、大根、にんじん、しょうがを加え、10分ほど煮ます。
- ⑤わかめとねぎを加え、火が通るまで煮ます。
- ⑥塩・こしょうで味を調えて、完成です。

モチっとプチプチ食感を
楽しめます。