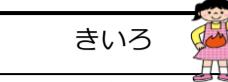
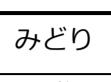


令和4年11月 よていこんだてひょう

よていこんだてひょう

こんだてめい



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初ギー ^ト たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	
		おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる		Kcal	g	g	
1 (火)	O	ごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツのツナあえ どうふとわかめのみそしる あじつけこさかな	ぎゅうにゅう/ ぶたにく/ ツナ/ どうふ 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”的なままで。 かわ(たんすい)にいるものは「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)	O	まるパン(よこスライス) ますのタルタルフライ プ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/ にんじん プロッコリー キャベツ レッドキャベツ レモンかじゅう バジル チーズ だいす こんぶ ツナ ぶたにく	たまねぎ パセリ トマト セロリー たまねぎ パセリ	パン あぶら マヨネーズ パンこむぎこ でんぶん コーンフラワー 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)	O	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/ だいす ぶたにく/ わかめ かつおぶし どうふ こんぶ とりにく みそ 岐阜県 郷土料理	たまねぎ しいたけ しょうが こまつな もやし こんにゃく 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)	O	ごはん わふうおろしタレかけ かぼちゃのあえもの すつたてじる	ぎゅうにゅう/ ぶたにく とりにく だいす 岐阜県 郷土料理	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)	O	ごはん いなだのてりやき ほうれんそうの ペーコンいため♪ こうやどうふとれんこんの ごまじる かみかみコンニャク	ぎゅうにゅう/ いなだ 11月8日は いい歯の日	「いなだ」は“しゅっせうお”です。 おおきくなったら、「ぶり」になります。	こめ さとう あぶら ごま みずあめ	664	28.7	22.4	1.76
9 (水)	O	ごはん ユーリンチー ^{中華料理} 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 岐阜県 郷土料理	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	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)	O	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/ だいす 岐阜県 郷土料理	にんじん ねぎ はくさい トマト かぼちゃ たまねぎ しゃがいも でんぶん マーガリン さとう にんじん ほうれんそう もやし りんご	うどん でんぶん こめこ さとう あぶら ココア じゃがいも でんぶん マーガリン さとう はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぶん さとう さとう	640	26.4	16.7	2.19
11 (金)	O	ごはん いかとさといもの にもの ちぐさあえ ちようしさんいわしの つみれじる あじつけのり	ぎゅうにゅう/ ちさんちしょう 千葉千消 こんだて 千葉県 郷土料理	こうやどうふ 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	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)	O	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/ 岐阜県 郷土料理	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ ツナ やきどうふ ゼラチン ぶたにく	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 オリーブオイル さとう あぶら	634	24.1	15.7	2.60
15 (火)	O	こくとうパン ジャガイモのリヨンふう チキングリルバジルふうみ♪ ジュリエンヌスープ チーズかまぼこ	ぎゅうにゅう/ 岐阜県 郷土料理	たまねぎ パセリ にんにく バジル にんじん キャベツ だいこん えのきたけ たら チーズ たまご	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)	O	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 岐阜県 郷土料理	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 こまあぶら 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

令和4年11月 よていこんだてひょう

よていこんだてひょう

こんだてめい

あか



みどり



きいろ



I礼ギー

たんぱく
しつ

ししつ

えん
ぶん

ひにち

牛乳

こんだてめい

おもに体をつくるものとなる

おもに体の調子を整えるものとなる

おもにエネルギーのものとなる

あか

みどり

きいろ

I礼ギー

たんぱく
しつ

ししつ

えん
ぶん

17(木)

ごはん

ほつけのしおやき

きんぴらごぼう♪

どさんこじる

北海道郷土料理

ぎゅうにゅう／

「まほつけ」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。

「しまほつけ」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くちゅうです。

こんにゃく にんじん ピーマン ごぼう

どうふ こんぶ ぶたにく みそ

にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが

にんにく

さとう ごま あぶら

じゃがいも あぶら バター

630

26.6

17.7

2.03

こめ

さとう ごま あぶら

じゃがいも あぶら バター

北海道郷土料理の「どさんご汁」です。ほつけも真

ほっかいどうさん がつ がつ おと

ほつけ北海道産です。5~7月と11月に多く採れ

ます。身は薄いオレンジ色で、春のものより濃厚な

味わいです。

686

22.4

14.4

1.55

こめこ こめ むぎ さとう

さとう ごま あぶら

チヨコレート みずあめ さとう

667

28.1

22.4

1.65

ぜんかこうひょう

前回好評だった「ヨーグルトレーズン」で

げんまいゆいし しょくぶつせいにゅうさんきん がく おく

す。玄米由来の植物性乳酸菌が約10億

こはい にゅうさんきん ちよ

個入っています。乳酸菌は、おなかの調

うし どとの かぜ からだ

子を整えてくれ、風邪をひきにくい体にし

てくれます。

620

28.2

23.8

2.24

明日のワールドカップ日本対ドイツ戦にちなんで、

きょう 今日は、ドイツ料理です。「カルトッフェル・ズッペ」と

いも は、じゃが芋のとろみのあるスープです。きゅうしょく

は、牛乳と粉チーズと豆乳でコクを出した。ドイ

ツでは、ベーコンやウインナーを入れることが多い

ようです。

672

28.4

20.8

2.51

こめ

さとう

でんぶん

やきふ

624

28.3

16.9

2.32

わしょく ひ かしわさん いく

「和食の日」柏産のかぶのひき肉あんかけで

きょう す。5月にも小かぶで出しましたが、今日のか

ぶはどうでしょうか? 柏木県郷土料理の「かん

たまご たまご なまえ

ぴょうの卵とじ」です。卵とじという名前です

が、汁物として食べられているそうです。

674

30.7

19.3

2.54

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

653

29.2

21.1

2.30

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

27.2

22.1

2.33

多さばいばく てんしん ひと てんしん

「多さばいばく子」は魚心の一つです。魚心とは、中華料

りの一種で、一口で食べられる軽食です。饅頭や

小籠包・餃子・焼壳などのおかずになるものから、

杏仁豆腐などの甘い味まで幅広くあります。

※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/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g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。



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」にのった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。

韓国料理

モチットチチチ食感を
楽しめます。

材料	4人分	分量	切り方
・とりモモ肉	100g	こまぎり	
・モチ玄米	20g		
・大根	100g	いちょう切り	
・にんじん	20g	細切り	
・ねぎ	40g	小口切り	
・干ししいたけ	2g		
・わかめ	1.2g		
・しょうが	3g	干切り	
・鶏がらスープの素	8g		
・酒	適量		
・塩・胡椒	少々		

<作り方>

- 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。