

令和5年11月 よていこんだてひょう

ひ に ち	牛 乳	あか	みどり	きいろ	1 材	たんばく しつ	しつ	しよくえん そうとう りょう	
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g	
1 (水)	○	むぎごはん <small>ちゅうかりょうり</small>	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	644	27.8	21.5	2.37
		タアサイバオズ	ぶたにく とりにく ひじき だいず	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん パンこ さとう あぶら こむぎこ ラード	「多葉包子」は点心の一つです。点心とは、中華料理の一種で、一口で食べられる軽食です。饅頭や小籠包・餃子・焼売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。			
		こんにやくいり ちゅうかサラダ マーボー豆腐	だいず とうふ ぶたにく みそ	こんにやく こまつな にんじん キャベツ きくらげ	さとう ごま ごまあぶら				
2 (木)	○	スパゲティミートソース (スパゲティ) いももち	ぎゅうにゅう／ ぶたにく だいず チーズ だいず	トマト にんじん セロリー たまねぎ にんにく	スパゲティ あぶら パター でんぶん こむぎこ	611	24.4	20.8	1.35
					じゃがいも でんぶん あぶら マーガリン さとう	大人気の「スパゲティミートソース」です。			
6 (月)	○	ごはん <small>かんこくふうりょうり</small>	ぎゅうにゅう／		こめ	624	24.8	22.7	2.01
		かんこくふうたまごやき 「ケランマリ」	たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう でんぶん	韓国料理の「ケランマリ」です。具だくさんの玉子焼きのことで、日本でいう五目卵焼きに似ています。家庭によって具や味が違うようですが、塩辛い味付けが多いようです。			
		ほうれんそうのナムル		ほうれんそう ほうさい にんにく	さとう ごま ごまあぶら	「サムゲタン風スープ」には、「プチ」「モチっ」と食感が楽しいもち米の玄米が入っています。			
		もちごめけんまいり サムゲタン風スープ かんこくふうあじつけのり	わかめ とりにく のり	にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが	もちごめけんまい ごまあぶら				
7 (火)	○	ハヤシライス (むぎごはん) ハムとれんこんの みそだれあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ぶたにく だいず なまクリーム ミルクパウダー ハム みそ ヨーグルト かんてん ゼラチン	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく パセリ れんこん しょうが にんにく	こめこ こめ むぎ さとう こむぎこ ラード	655	26.0	16.9	1.99
					じゃがいも さとう ごま ごまあぶら さとう	「味噌」は「伝統食品」です。昔は貴族が食べた高級品で、奈良時代には税金として納められていたり、栄養補給や消毒、殺菌など薬としても使われていました。			
8 (水)	○	ごはん <small>11月8日は いい歯の日</small>	ぎゅうにゅう／		こめ	642	30.0	21.2	2.72
		ししゃも フライ(2ほん)	ししゃも だいず		あぶら パンこ こむぎこ さとう コンフラワー	「いい歯の日」献立です。歯を丈夫にするカルシウムたっぷりの献立です。噛みごたえのあるししゃも、しらたき、切干大根なども入っています。よくかんで食べてください。			
		きりぼしだいこんいり ちぐさあえ ぶたすきやき	あぶらあげ やきどうふ ぶたにく	えどな にんじん きりぼしだいこん もやし しらたき にんじん たまねぎ ねぎ ほうさい えのきたけ しいたけ	さとう さとう あぶら				
9 (木)	○	ブランコッパパン チキンギリルバジルふうみ ポテトのサラダ かぶとカリフラワーの シチュー	ぎゅうにゅう／ とりにく だいず どうにゅう ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく バジル にんじん きゅうり たまねぎ レモン	パン さとう オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら こめこ マカロニ パター	593	29.2	25.6	2.25
						今日のシチューには、柏市でとれたかぶと干菜(干菜)の干菜、千葉県産のにんじん、チンゲン菜がたっぷり入っています。育ててくれた農家さんに感謝していただきましょう。			
10 (金)	○	あつあげのみそいためどん (むぎごはん) かぼちゃのほしぶどうあえ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう／ だいず なまあげ とりにく みそ かたくちいわし	にら にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ ほしぶどう レモン	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら さとう オリーブオイル あぶら さとう でんぶん	612	23.8	18.6	1.90
						今日は、全部で600kg以上の野菜を使っています。			
13 (月)	○	ごはん <small>ちさんろしょう 千産千消デー</small>	ぎゅうにゅう／		こめ	617	27.6	18.0	2.15
		ぶたにくとだいこんの いために さつまいものあえもの いわしのつみれじる あじつけのり	ぶたにく ハム とうふ こんぶ いわし さば のり	ピーマン だいこん きゅうり こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう さつまいも さとう あぶら さといも でんぶん さとう さとう	「千産千消」献立です。千葉県産のかわらじょう菜(かわら菜)で作りました。柏市産は、大根、沼南産コシヒカリの米、千葉県産は、鱈、鯖、豚肉、ピーマン、きゅうり、小松菜、にんじん、ねぎ、しいたけ、それに、のり、牛乳を使用しています。			
14 (火)	○	ちゅうかどん (むぎごはん) すいぎょうざスープ	ぎゅうにゅう／ だいず なるといかに ぶたにく うずらたまご わかめ ぶたにく とりにく だいず	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ キャベツ ねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ ごま ラード さとう こむぎこ あぶら	627	29.1	17.9	2.38
						中国で「水餃子」というと蒸して食べるのが一般的ですが、今日はスープに入れました。			
15 (水)	○	とりごもくごはん レバーいりつくね(2こ) はくさいのおかかあえ とうふとわかめのみそしる こくどうだいず	ぎゅうにゅう／ とりにく あぶらあげ だいず かつおぶし とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ だいず	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん しいたけ しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぶん さとう ごま パンこ あぶら ラード さとう こくどう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら	601	26.5	18.7	2.88
						子供の健康と成長を祝う「七五三」です。レバーやかつお節、大豆には、強い身体を作る栄養がたくさん入っています。すくすくと元気に成長してほしいと願いを込めて作ります。			
16 (木)	○	はいがパン やさしいコロッケ(ソース) はなやさいの たまねぎソースあえ ラビオリイリトマトスープ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう／ ツナ 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 トマト セロリー たまねぎ レタス にんにく	パン 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 こむぎこ パンこ アーモンド	685	23.3	22.7	2.69
						「花野菜」とは、ブロッコリーやカリフラワーなどの茎やつぼみ、花の部分を食べる野菜のことを言います。ビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん入っています。「ラビオリ」は、イタリアのパスタの一種で、具材を入れてパスタの生地を包んだものです。			

令和5年11月 よていこんだてひょう

Table with columns for date, item name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, fat, carbs). Includes a '和食の日' (Japanese Food Day) notice for Nov 24th.

※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和加、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補材の20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

※別記缶は()で表記してあります。例) 丼の麦ご飯、めん料理のスナゲテ等 ★「米」は通年、沼南地区産コシヒカリです。

<今月の千葉県産の食材>

大根(柏市)、かぶ(柏市)、にんじん、小松菜、チンゲン菜、ねぎ、小ねぎ、にら、ピーマン、きゅうり、しいたけ、鰯、豚肉、のり、米(通年)、牛乳(通年)

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Average Nutrition) with values: 628, 26.4, 20.8, 2.22