

予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる				おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I材*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g				
1 (水)	○	<b>麦ご飯</b> <b>多菜包子</b> <b>こんにゃく入り中華サラダ</b> <b>麻婆豆腐</b>	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	810	33.7	24.6	2.92		
2 (木)	○	<b>スパゲティミートソース(スパゲティ)</b> <b>芋餅(2個)</b>	大豆 豚肉	牛乳 / チーズ	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉	油 バター	809	30.8	23.9	1.72		
6 (月)	○	<b>ご飯</b> <b>韓国風卵焼き“ケランマリ”</b> <b>ほうれん草のナムル</b> <b>もち米玄米入りサムゲタン風スープ</b> <b>韓国風味付けのり</b>	卵 豚肉 ゼラチン	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ はくさい にんにく	米 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	798	30.4	26.7	2.51		
7 (火)	○	<b>ハヤシライス(麦ご飯)</b> <b>ハムとれんこんの味噌だれ和え</b> <b>ヨーグルト</b>	豚肉 大豆	牛乳/生クリーム ミルクパウダー	トマト にんじん バセリ	玉ねぎ マッシュルーム しょうが れんこん しょうが にんにく	米粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	ラード ごま ごま油	829	31.5	19.6	2.50		
8 (水)	○	<b>ご飯</b> <b>ししゃもフライ(2本)</b> <b>切干大根入り干草和え</b> <b>豚すき焼き</b>	ししゃも だいず	牛乳 /	江芦菜 にんじん	切干大根 もやし	米 パン粉 小麦粉 砂糖 コーンフラワー	油	798	35.4	23.9	3.22		
9 (木)	○	<b>ブランコッペパン</b> <b>チキングリルパズル風味ポテトのサラダ</b> <b>かぶとカリフラワーのシチュー</b>	鶏肉	牛乳 /	にんにく パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	パン 砂糖	ラード オリーブオイル	764	36.3	30.9	2.95		
10 (金)	○	<b>厚揚げの味噌炒め丼(麦ご飯)</b> <b>かぼちゃの干しぶどう和え</b> <b>味噌汁</b>	大豆 生揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 /	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	米 小麦粉 砂糖	ごま油	786	28.6	21.9	2.33		
13 (月)	○	<b>ご飯</b> <b>豚肉と大根の炒め煮</b> <b>さつま芋の和え物</b> <b>鯛のつみれ汁</b> <b>味噌汁</b>	豚肉	牛乳 /	ピーマン	大根	米 小麦粉 砂糖	ごま油	794	34.1	21.1	2.70		
14 (火)	○	<b>中華丼(麦ご飯)</b> <b>水餃子スープ</b>	大豆 なたね いか 豚肉 うずら卵	牛乳 /	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しょうが	米 小麦粉 砂糖	ごま油	808	36.3	21.0	2.98		
15 (水)	○	<b>鶏五目ご飯</b> <b>レバー入りつくね(2個)</b> <b>白菜のおかか和え</b> <b>豆腐とわかめの味噌汁</b> <b>黒糖大豆</b>	鶏肉 油揚げ	牛乳 /	にんじん	ごぼう 竹の子 こんにゃく しいたけ しょうが 玉ねぎ	米 砂糖	油	735	30.5	20.6	3.61		
16 (木)	○	<b>胚芽パン</b> <b>野菜コロッケ(ソース)</b> <b>花野菜の玉ねぎソース和え</b> <b>ラビオリ入りトマトスープ</b> <b>スナックアーモンド</b>	豚肉	牛乳 /	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリンピース	パン 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 小麦粉	油 マーガリン	895	29.1	26.1	3.61		

「多菜包子」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。

大人気の「スパゲッティミートソース」です。

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。「サムゲタン風スープ」には、「プチッ」「モチッ」と食感が楽しいもち米の玄米が入っています。

「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。

11月8日は  
いい歯の日

「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。

今日のシチューには、柏市でとれたかぶと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。

今日は、全部で600kg以上の野菜を使っています。

「千産千消」献立です。千葉県や柏市でとれた食材で作りました。柏市産は、大根と沼南産コシヒカリの米。千葉県産は、鯛、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。

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。

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。

「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、食物繊維がたっぷり入っています。「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で作ります。

予定献立表

Table with columns for Date, Dish Name, Ingredient Groups (1-6), Energy/Fat/Salt, and Notes. Includes dishes like ご飯, 鯖の竜田揚げ, 芋団子の味噌汁, etc.

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取1杯\*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

※別記号は( )で表記してあります。例) 丼の麦ご飯, めん料理のスナゲティ等 ★「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、鱈、鰯、豚肉、のり、米(通年)、牛乳(通年)

Summary table with columns: 平均栄養量, 802, 32.5, 24.1, 2.81