

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (火)	 さつまいも ごはん	 ぎゅうにゅう	さつまいもごはん	さつまいも			しお	550 25.0 14.8
			だいこんとぶたにくのこってりに	さとう	ぶたにく	だいこん さやいんげん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	
			とうふいりごもくじる		とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん しめじ ねぎ たまねぎ	かつおだし さけ しょうゆ	
2 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゅう	おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	554 26.1 16.1
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	しょうゆ かつおだし	
4 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さけのしおやき		さけ		さけ しお	559 29.4 12.9
			しゅんいっぱい おいしいみそしる	さつまいも	とうふ みそ	ごぼう はくさい にんじん えの き だいこん	かつおだし さけ	
			みかんかん			みかんかん		
			のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ			
5 (土)	 カレーライス	 ヨーグルト	カレーライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	ケチャップ ソース カレールウ がらだし	587 21.3 17.1
			やさいサラダ (ゆずドレッシング)	(ゆずドレッシング)	ハム	キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー		
8 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげのオイスターいため	かたくりこ あぶら	あつあげ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん エリンギ たまねぎ しょうが にんにく	がらだし しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし さけ	636 34.0 21.4
			ビーフンスープ	ビーフン	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう	
9 (水)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん	しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	566 27.8 18.6
			あおなのみそしる		みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
10 (木)	 はちみつパン	 ぎゅうにゅう	てづくりミートローフ	パンこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう ナツメグ ケチャップ ソース	693 30.0 24.0
			やさいのスープ	じゃがいも	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	がらだし さけ コンソメ しお こしょう	
			りんごゼリー			りんごゼリー		
11 (金)	 ざっこくごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく				606 30.5 22.7
			さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	さけ みりん しょうゆ	
			とうふときのこのすましじる		とうふ	えのき しめじ はくさい みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
14 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	すきやきふうに	さとう あぶら しらたき	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのき にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ	634 26.7 20.3
			ぐだくさんみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ たまねぎ さやいんげん	かつおだし さけ	
15 (火)	 チャーハン	 ヨーグルト	チャーハン		やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ	605 23.5 10.9
			しゅうまい		しゅうまい(ぶたにく)			
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ はくさい	がらだし しょうゆ さけ しお	

\* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

11月4日(金)は、

中学部の生徒たちが考えた献立です！！

この日の献立のみそ汁は、中学部1年生の食育の授業で生徒が考えたオリジナル献立です。食育の授業の中で学んだ「旬の食べ物」を取り入れた献立になっています。

11月が旬の食べ物には、「ごぼう、大根、白菜、しいたけ、えのき、人参、さつまいも」などがあります。ポイントは「しゅんのたべものがたくさんはっています。」ということですよ！！お楽しみに☆



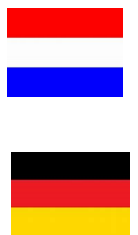
11月10日(木)

世界の料理 (ドイツ・ベルギー・オランダ等)

「ミートローフ」

ミートローフとは、味付けをしたひき肉を型に入れて焼いた肉料理のことです。ローフとは、食パンを焼く時の型に由来すると言われています。ドイツ・ベルギー・オランダなどの伝統料理となっています。

給食では、1人分ずつアルミカップに入れて焼きます。ケチャップ風味のソースをかけていただきます。



日	主食	ミルク	こんだてめい		きいろ	あか	みどり	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか			ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
16 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゆうにゆう	とうふあんかけごはん		さとう かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう	かつおだし みりん しょうゆ	567
			こんさいのみそしる		さといも	みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	かつおだし さけ	26.3 14.0
17 (木)	 パン	 ぎゆうにゆう	リヨネーズポテト		じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ にんにく とうもろこし	しお コンソメ	627
			ミネストローネ		さとう	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん にんにく	ケチャップ ビューレ ソース ガラだし ワ イン しお こしょう	24.7 21.0
18 (金)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	ぶたにくのやながわふうに		さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ	かつおだし しょうゆ みりん	585
			けんちんじる		さといも		だいこん しめじ にんじん こまつな	かつおこんぶだし さけ みりん しょう ゆ しお	26.6 16.3
21 (月)	 ビビンバ	 ぎゆうにゆう	ビビンバ		ごま ごまあぶら さとう	ぎゆうにく	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	666
			わかめのスープ		ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	29.1 20.2
			ソフールヨーグルト			ソフールヨーグルト			
22 (火)	 きのこごはん	 ぎゆうにゆう	きのこごはん			とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ まいたけ	かつおだし しょうゆ みりん さけ	673
			とんじる		さといも こんにやく	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ	かつおだし さけ	25.6 18.1
			だいがくいも		さつまいも あぶら さとう かたくりこ みずあめ				しょうゆ
24 (木)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	さわらのさいきょうやき		さとう	さわら みそ		さけ しょうゆ	585
			さやいんげんのごまあえ		ごま さとう		さやいんげん にんじん	しょうゆ	29.8 17.4
			すましじる		ふ		えのき にんじん みつば たまねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ しお	
25 (金)	 しよくパン (いちごジャム)	 ぎゆうにゆう	とりにくのからあげ		あぶら かたくりこ さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお	536
			そえやさい				ブロッコリー とうもろこし	しお	29.5 19.7
			ハムとはくさいのスープ			ハム	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ えのき しめじ	ガラだし さけ しょうゆ しお ワイン	
			(いちごジャム)		いちごジャム				
28 (月)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	にくじゃが		じゃがいも さとう しらたき	ぎゆうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	601
			きのこのみそしる			とうふ みそ	えのき しめじ まいたけ ねぎ		24.8 17.3
29 (火)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	にくだんごとやさいのとうにゆうじる		ごま	にくだんご あつあげ とうにゆう	はくさい にんじん しめじ だいこん チンゲンサイ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	618
			さつまいものレモンに		さつまいも さとう		レモンかじゅう		21.1 17.1
30 (水)	 ちゅうか どん	 ぎゆうにゆう	ちゅうかどん		かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく えび	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	635
			はるさめのあえもの		はるさめ さとう ごまぶら	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	ガラだし しょうゆ さけ しお	28.7 16.5

11月24日(木) 郷土料理

きょうと さいきょう や  
京都府 「西京焼き」

西京焼きとは、西京みそ(京都で作られる甘い白みそ)に  
みりん・酒などを加えた漬け床に魚の切り身などを  
漬けて焼いた、京都府の郷土料理です。さわら・銀だら・  
まながつお・鮭などがよく用いられます。



11月24日(木) 和食の日

11月24日(木)は、「和食の日」献立が出ます。  
2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。  
その中心となるものは「ごはん」+「だしの味」とも  
言われています。「だし」とは、水やお湯を使ってこんぶや  
かつおぶしなどのうま味を引き出した汁のことです。うま味は  
和食の基本です。

☆「和食文化」の4つの特徴☆

- ①新鮮な食材とその味わいをいかす知恵
- ②栄養バランスよく、健康的な食生活
- ③四季のうつろいや自然の美しさを表現
- ④年中行事との深い関わり

