

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	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (水)	 ぎゅうどん	 ぎゅうにゆう	ぎゅうどん	しらたき さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ しお かつおだし	610
			きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	す しお しょうゆ	25.4 20.4
2 (木)	 バターロール に	 ぎゅうにゆう	ミートスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん	コンソメ ビューレ ケチャップ ソース しお こしょう	584
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	ガラだし コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン	29.2 21.6
6 (月)	 きのこごはん	 ぎゅうにゆう	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	665
			とんじる	さともいも 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	25.1
			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	17.3
7 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゆう	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
			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	34.0 21.4
8 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゆう	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	556
			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	26.5 16.1
9 (木)	 はちみつパン	 ぎゅうにゆう	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 とうにゆう	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	667
			とりときのこのスープ		とりにく わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ えのき しめじ	がらだし さけ コンソメ しお しょうゆ	30.6 24.0
			りんごゼリー			りんごゼリー		
10 (金)	 ざっこくごはん	 ぎゅうにゆう	ざっこくごはん	ざっこく				608
			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	30.6
			とうふときのこのすましじ		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	22.7
12 (日)	 カレーライス	 のむ ヨーグルト	にくもりもりふう〜っカレー	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ きピーマン エリンギ とうもろこし にんにく しょうが	ケチャップ ソース カレールー ガラだし	694
			コロッケ	あぶら	コロッケ			22.6
			やさしいサラダ (ゆずドレッシング)	(ゆずドレッシング)		キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー		25.2
14 (火)	 チャーハン	 ぎゅうにゆう	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	596
			しゅうまい		しゅうまい			24.4
			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	16.4
15 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゆう	とうふのあん 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	638
			こんさいのみそしる	さともいも	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	26.5
			プリン(卵・乳不使用)	プリン				16.7

世界の料理

中学部の生徒が考えた献立

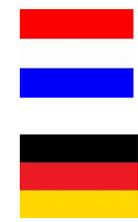
11月9日(木)

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。



11月12日(日)は、

中学部の生徒たちが考えた献立です！！

この日の献立のカレーライスは、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「赤・黄・緑の食べ物」を取り入れた献立になっています。

オリジナルカレーの名前は生徒が考えました。ポイントは「おにくがたくさんはいっているところ」ということです。カレーとコロッケを一緒に食べてみてください。

お楽しみに☆



\*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。

日	主食	ミルク	こんだてめい		きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	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	からだのちようしをととのえる		
16 (木)			リヨネーズポテト		じゃがいも オリーブオイル	ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ さやいんげん にんにく	しお コンソメ	627 24.7 21.0
			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	
17 (金)			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	623 26.9 16.4
			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	
			みかんかん				みかんかん		
20 (月)			かんこくふうすきやき		さとう ごまあぶら しらたき ごま	ぶたにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ さけ コチュジャン	612 30.2 19.6
			ビーフンのちゅうかサラダ		さとう	ハム わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ す	
21 (火)			さつまいもごはん		さつまいも			しお	642 26.6 15.7
			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	
			ぐだくさんみそしる		じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	かつおだし さけ	
22 (水)			ハヤシライス		じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん マッシュルーム	ガラだし ワイン ケチャップ ハヤシルウ	671 23.2 17.8
			はくさいのサラダ (げんえんわふうドレッシング)		さとう	ツナ	はくさい こまつな とうもろこし		
24 (金)			さけのさいきょうやき	和食の日 郷土料理	さとう	さけ みそ		さけ しょうゆ	570 32.0 13.5
			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	
			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	
			のりかつおふりかけ			のりかつおふりかけ			
27 (月)			にくじゃが		じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにく	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	689 28.5 19.2
			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		
			ソファールヨーグルト			ソファールヨーグルト			
28 (火)			にくだんごとやさいのとうにゅうじる		ごま	にくだんご あつあげ とうにゅう	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 21.1 17.1
			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		
29 (水)			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 28.7 16.5
			はるさめのあえもの		はるさめ さとう ごまがら	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	
30 (木)			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	589 36.2 23.4
			そえやさい				ブロッコリー とうもろこし	しお	
			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				

11月24日(金) 郷土料理

きょうとふ 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  
漬け込んで焼いた、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(金) わしよく ひ  
和食の日

11月24日(金)は、「和食の日」献立が出来ます。  
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、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

