

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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
2 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	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	643	
			さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	かつおだし さけ	26.1 14.9	
4 (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	586	
			こまつなのおろしあえ				こまつな しめじ だいこん ゆずかじゅう	しょうゆ	26.0 16.4
5 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	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	576	
			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 18.2	
6 (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				591	
			たらのやさいあんかけ	さとう かたくりこ	たら	ほうれんそう はくさい しょうが ほししいたけ じんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん さけ		30.1
			キャベツのみそしる	さといも	とうふ みそ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	かつおだし さけ		10.7
7 (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 ガラだし	637	
			やさいサラダ (ゆずドレッシング)	さとう (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	しお す	21.8 17.5	
10 (火)	 ハンブキン(ゆ)	 ぎゅうにゅう	ペンネポロネーゼ	マカロニ オリーブオイル	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん	コンソメ ケチャップ ビューレ ソース しお こしょう	644	
			レタススープ		とりにく	レタス たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし	コンソメ しお しょう ゆ みりん こしょう	28.6 20.6	
11 (水)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	ガラだし ちしょうゆ オイスター みりん	634	
			はるさめのあえもの	さとう ごまあぶら はるさめ	わかめ	キャベツ にんじん	す しょうゆ	22.7 14.7	
12 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	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	681	
			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		24.0 19.6
13 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ユーリンチー	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく しろねぎ パセ リ	す しょうゆ しお こしょう	659	
			こまつなのスープ		とうふ	こまつな にんじん たまねぎ しめじ えのき	ガラだし しょうゆ さけ しお	26.7 22.5	
16 (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 ふ	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ	676	
			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	26.7 20.0	

世界の料理

* 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13日(金) 世界の料理

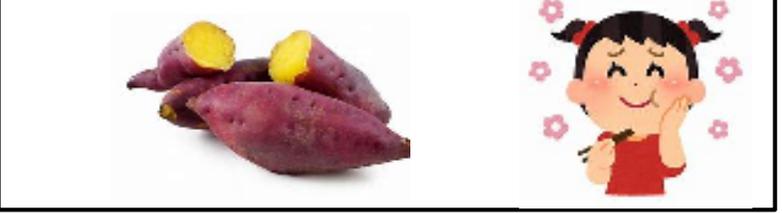
中国「油淋鶏(ユーリンチー)」

油淋鶏(ユーリンチー)とは、揚げた鶏肉に、刻んだ長ネギと醤油ベースのタレをかけた中国料理のことです。
日本の中国料理店では「油淋鶏」とメニューに書かず、代わりに「若鶏のから揚げ ネギ香味たれ」などと書いている店もあります。



さつまいもの栄養

秋が旬の「さつまいも」です。さつまいもには、「食物繊維」がたくさんふくまれていて、おなかの調子を整えて、便秘を予防します。
また、ビタミンCも豊富で、風邪を予防したり、免疫力をアップさせたりします。
11月の給食にもたくさん入っています。
ぜひ、たくさん食べてくださいね。



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		
17 (火)			かぼちやのシチュー		あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく かぼちや	がうだし コンソメ ホワイトシチューのもと	631 23.6 17.6
			ごもくピクルス		さとう オリーブオイル		だいこん にんじん セロリー きゅうり	しお す しょうゆ	
			(りんごジャム)		(りんごジャム)				
18 (水)			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	611 27.5 14.6
			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	
19 (木)			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	619 26.6 16.5
			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	
20 (金)			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	627 23.5 18.1
			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	がうだし しょうゆ さけ しお	
24 (火)			さわらのさいきょうやき	和食の日 郷土料理	さとう	さわら みそ		さけ しょうゆ	604 29.0 17.3
			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		えのきだけ 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 (水)			ハヤシライス		あぶら じゃがいも	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	がうだし ワイン ハヤシルウ	690 21.2 17.3
			やさいサラダ (わふうドレッシング)			(わふうドレッシング)		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	
26 (木)			とりにくのしおこうじやき			とりにく		しおこうじ	669 36.0 18.0
			ポトフ		じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	がうだし ワイン コンソメ しおこしょう	
27 (金)			あきのかおりごはん			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	661 24.2 17.7
			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	
			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	
30 (月)			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	がうだし しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし さけ	657 30.7 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	

11月24日(火) 郷土料理

きょうとふ 京都市 「さいきょう や 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、京都市の郷土料理です。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(火) 和食の日

11月24日(火)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た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

