

# 11月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をとのえる	調味料 (その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
2月	ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ	米 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ	ほうれん草 にんじん キムチ にんにく たまねぎ チンゲン菜	ざらめ 赤みそ 豆板醤 塩 しょうゆ 中華スープ 鶏だし こしょう	632kcal/24.4g 19.3g/2.4g	822kcal/30.3g 23g/2.8g
3火	文化の日						
4水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	米 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 さつまいも ひじき 高野豆腐 大豆 豆腐 油揚げ	にんじん つきこんにやく 枝豆 キャベツ	赤みそ 一味唐辛子 かつおだし しょうゆ 酒 ざらめ こんぶだし 白みそ	618kcal/30.7g 22.7g/2.6g	811kcal/39.5g 27.3g/3.4g
5木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 みそポテト	ソフトめん じゃがいも でんぷん 油	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏肉 なた	小松菜 にんじん	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 白みそ 三温糖 酒	664kcal/25.4g 17.9g/3.0g	878kcal/32.7g 21.3g/4.1g
6金	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛煮 もやしとほうれん草の海苔和え たまねぎのみそ汁	米 でんぷん 油 ごま油	牛乳 まぐろ かまぼこ のり 豆腐	しょうが もやし ほうれん草 たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん ざらめ 塩 こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	633kcal/30.4g 19.4g/2.7g	814kcal/36.5g 23g/3.4g
9月	ごはん 牛乳 豚肉のコーチジャン炒め せん切り野菜の中華スープ	米 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン	にんじん キャベツ チンゲン菜 たまねぎ 白菜 にんにく	塩 中華スープ ざらめ しょうゆ コチュジャン テンメンジャン 酒 こしょう	616kcal/24.5g 19.6g/2g	800kcal/30.3g 23.4g/2.5g
10火	ガーリックトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ クリームシチュー	パン オリーブオイル イタリアドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ツナ 鶏肉 スキムミルク	にんにく パセリ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ	塩 コンソメ こしょう	617kcal/27.8g 21.8g/2.6g	821kcal/36.2g 26.8g/3.5g
11水	ごはん 牛乳 ふりかけ(のりかつお) 鮭のタルタルソース焼き 根菜豆乳汁	米 ふりかけ さつまい	牛乳 鮭 タルタルソース 油揚げ 豆乳	たまねぎ にんじん タルタルソース 大根 ごぼう こんにやく	塩 しょうゆ かつおだし 白みそ	631kcal/29.2g 20.4g/1.9g	795kcal/32.1g 23.4g/2.3g
12木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 しゅうまい 塩ナムル	でんぷん ホットラーメン ごま油	牛乳 豚肉 なた しゅうまい	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし チンゲン菜	塩 塩ラーメンスープ こしょう 塩 鶏だし	654kcal/29.3g 18.5g/3.1g	836kcal/36.0g 20.9g/3.8g
13金	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも カレールウ 油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく トマト みかん しょうが ソニオン ナダイコ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	644kcal/23.7g 13.8g/1.9g	839kcal/29.3g 15.7g/2.4g
16月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でんぷん ラー油 春雨 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 錦糸玉子 ハム	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく にんじん しょうが きゅうり きくらげ	豆板醤 中華スープ しょうゆ コチュジャン テンメンジャン 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし しょうゆ	687kcal/25.1g 22.3g/2.7g	896kcal/31g 26.5g/3.7g
17火	コッペパン 牛乳 コロッケ(個袋ソース) キャベツサラダ コーンスープ	パン コロッケ 油 ごまドレッシング ホワイトルウ	牛乳 鶏ささみ スキムミルク	にんじん キャベツ コーン たまねぎ	個袋ソース コンソメ しょうゆ 塩	692kcal/26.4g 25.5g/3g	914kcal/34.5g 30.7g/4.3g
18水	ごはん 牛乳 鶏肉とトマトのハヤシソース ツナサラダ	米 ハヤシルウ デミグラスソース 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ しめじ トマト ソニオン ブロッコリー コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ	608kcal/27g 19.1g/2.3g	791kcal/33.8g 22.8g/2.9g
19木	相州牛肉うどん(ソフトめん、肉うどん汁) ジョア ほうれん草のおかかあえ 海苔塩ポテト 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	ソフトめん じゃがいも 油	ジョア 牛肉 削り節 青のり	たまねぎ ねぎ ほうれん草 えのきたけ	酒 かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん ざらめ 塩	685kcal/34.5g 16.3g/2.6g	925kcal/45.1g 21.4g/3.4g
20金	アジフライ丼(ごはん、アジフライ) 牛乳 キャベツの塩昆布あえ 里芋と小松菜のみそ汁	米 油 ごま油 里芋	牛乳 アジフライ なた 塩昆布 油揚げ	キャベツ 小松菜 ねぎ	しょうゆ みりん ざらめ かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	654kcal/23.8g 23.4g/2.9g	793kcal/26.9g 25.4g/3.4g
23月	勤労感謝の日						
24火	コッペパン 牛乳 キーマカレー 根菜サラダ	パン カレールウ 油 ごまドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 鶏ささみ ひじき	たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン 枝豆 にんじん ごぼう	ウスターソース ケチャップ カレー粉	661kcal/30.7g 24.4g/3g	880kcal/39.9g 30.3g/4.1g
25水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 洋風白和え じゃがいものみそ汁	米 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 さばのみそ煮 豆腐 わかめ 油揚げ	にんじん ほうれん草 しめじ こんにやく コーン たまねぎ	かつおだし いりごだし こんぶだし 白みそ しょうゆ みりん 酒 赤みそ	613kcal/25.2g 19.5g/2.1g	
26木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 もやしの海苔和え 春巻き	ホットラーメン ごま油 春巻き 油	牛乳 鶏ひき肉 なた かまぼこ のり しゅうまい	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 にんにく しょうが もやし	塩 みそラーメンスープ	667kcal/28.2g 21.2g/3.6g	
27金	ごはん 牛乳 チキンポトフ(鶏肉の甘酢煮) スタンボン(春雨スープ) トルン(揚げバナナ)	米 でんぷん 春雨 ごま油 餃子の皮 油	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんにく にら にんじん もやし 白菜 ねぎ バナナ	酢 しょうゆ 中華スープ こしょう かつおだし しょうゆ グラニュー糖 ソニオン 塩	654kcal/27.1g 17.9g/2.9g	808kcal/33.7g 18.7g/3.9g
30月	わかめごはん ジョア(マスカット) 鶏のから揚げ 豚汁 ガトーショコラ【山西小学校☆希望献立】	米 油 でんぷん 里芋 ごま油 ガトーショコラ	わかめごはんのもと ジョア(マスカット) 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 大根 こんにやく ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	619kcal/26.8g 14.7g/2.4g	808kcal/33.7g 18.7g/3.9g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は3、4年生を表示してあります。1、2年生は0.9倍、5、6年生は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
2月	ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ	ビビンバは、ごはんと一緒に食べてもらえるように作りました。味付けにはみそを使っています。鶏ひき肉、にんじん、ほうれん草、キムチも入り、ピリ辛に仕上げました。
3火	文化の日	
4水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	みそマヨネーズ焼きは、鶏肉でも豚肉でも、お魚でもおいしく作れます。みそとマヨネーズと少し味唐辛子を混ぜてたれを作っています。ここに、しょうゆやんにくを加えてもいいと思います。
5木	わかめうどん(ソフトめん、わかめうどん汁) 牛乳 みそポテト	海の中でわかめは何色だと思いますか？わかめは、海の中では茶色をしています。しかし、熱湯をかけると緑色に変化します。これは、わかめの色素が熱によって変化するからです。おもしろいですよね。
6金	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛煮 もやしとほうれん草の海苔和え たまねぎのみそ汁	角切りのまぐろに、片栗粉をつけ揚げ、しょうゆ、砂糖、しょうがで作ったたれにからめました。白いごはんによく合うおかずです。今日のまぐろは、めばちまぐろです。
9月	ごはん 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め せん切り野菜の中華スープ	コチュジャンは、ビビンバや生野菜につけたり、から揚げにからめたりといろいろな料理に使えます。ピリ辛なので、使う量を調節したり、他の調味料と混ぜて使ってもいいですね。
10火	ガーリックトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ クリームシチュー	今日のガーリックトーストは、給食センターで作っています。オリーブオイルとんにくとパセリを食パンに塗り、焼きました。クリームシチューに合うように甘くない味にしました。
11水	ごはん 牛乳 ふりかけ(のりかつお) 鮭のタルタルソース焼き 根菜豆乳汁	鮭に塩、こしょうで下味をつけてから、たまねぎとタルタルソースをかけて焼きました。鮭にパン粉を付け揚げて、タルタルソースをかけて食べてもおいしいです。
12木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳 しゅうまい 塩ナムル	今日のしゅうまいは、豚肉を使っています。たけのこ、れんこん、アスパラなどしゃきしゃきする野菜を加えるのもおすすめです。
13金	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	カレーは、給食で定番のメニューです。チキンカレーやポークカレー、ビーフカレーなどあります。大根やこんにゃく、ごぼう、里芋を使った和風のカレーもおいしいです。かぼちゃやさつま芋も合いますよ。いろいろなカレーを作ってみてください。何がおいしかったか教えてね。
16月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	給食の麻婆豆腐は、にんじん、たまねぎをたっぷり使っています。水は加えないで、野菜から出た水分で煮ています。味付けは、みそやしょうゆ、んにく、しょうが、豆板醤、チヂミ、マツヤを使っています。
17火	コッペパン 牛乳 コロッケ(個袋ソース) キャベツサラダ コーンスープ	コロッケには、お好みでソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてください。
18水	ごはん 牛乳 鶏肉とトマトのハヤシソース ツナサラダ	「りりこ」「あいこ」「桃太郎」これらは、ある野菜の名前です。なんの野菜かわかるかな？赤くて、丸くて、今日の給食に使われています。正解は、トマトでした。みんなわかったかな。
19木	相州牛肉うどん(ソフトめん、相州牛肉うどん汁) ジョア ほうれん草のおかかあえ 海苔塩ポテト 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	10月に引き続き、今日は神奈川県南足柄市の長崎牧場で育てられた相州牛を使った牛肉うどんです。牛肉が主役なので、野菜はたまねぎとねぎだけにしました。
20金	アジフライ丼(ごはん、アジフライ) 牛乳 キャベツの塩昆布あえ 里芋と小松菜のみそ汁	ごはんにアジフライをのせて食べてください。アジフライには味がついています。キャベツの塩昆布あえをごはんにのせ、アジフライを上のにのせると見た目きれいなお弁当になります。
23月	勤労感謝の日	
24火	コッペパン 牛乳 キーマカレー 根菜サラダ	根菜サラダには、ごぼうやひじきなど噛み応えのある食材を使っています。他にも、れんこんや大豆も合うので作ってみてください。豆類は、水煮や蒸したものを使うと簡単です。
25水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 洋風白和え じゃがいものみそ汁	洋風白和えは、味付けにマヨネーズを使っているので洋風という名前にしました。ほうれん草やしめじ、にんじん、コーンが入ります。
26木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 もやしの海苔和え 春巻き	みそラーメンは、寒い季節にはおいしいですよ。野菜とも良く合う味なので、たっぷり食べられます。今日は、キャベツを使いましたが、白菜やもやしもおすすです。
27金	ごはん 牛乳 チキンアドボ(鶏肉の甘酢煮) スタンホン(春雨スープ) トゥルン(揚げバナナ)	今日は、フィリピン献立です。チキンアドボは、鶏肉を砂糖と酢、しょうゆなどの調味料で煮た料理です。手羽で作ることが多いそうです。スタンホンは春雨スープです。少しナンプラーを使いました。トゥルンは、揚げバナナです。センターで、餃子の皮に包み揚げました。
30月	山西小学校☆希望献立	