

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
1月	わかめごはん 牛乳 さばの生姜煮 みそけんちん汁	米 じゃがいも ごま油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめごはんの素 さばの生姜煮 鶏肉	にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく ごぼう	かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	622kcal/27.6g 22.2g/2.6g	823kcal/35.1g 27.5g/3.3g
2火	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ クリームシチュー	コッペパン 油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 スキムミルク	たまねぎ トマト にんじん キャベツ	ケチャップ 三温糖 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	641kcal/31.4g 20.6g/3.2g	836kcal/40.3g 25.4g/4.2g
3水	文化の日						
4木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 海苔塩ポテト	ソフトめん 油 カレールウ でんぶ フライドポテト	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 青のり	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉 塩	723kcal/26.9g 23.1g/3.0g	955kcal/34.7g 28g/3.6g
5金	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 キャベツと豆腐のみそ汁	米 油 でんぶ ごま油	牛乳 鶏ひき肉 わかめ 油揚げ 豆腐	しょうが 枝豆 コーン キャベツ たまねぎ にんじん	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし 白みそ いりごだし 赤みそ	604kcal/26.1g 20.1g/2.5g	782kcal/32.6g 23.7g/3.0g
8月	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のこチュジャン炒め せん切り野菜の中華スープ	米 油 でんぶ ごま油	牛乳 鶏肉 厚揚げ	にんじん キャベツ チンゲン菜 にんにく たまねぎ 白菜	中華スープ ざらめ しょうゆ 赤みそ こチュジャン テンメンジャン 酒 塩 こしょう	602kcal/25.7g 14.6g/2.4g	782kcal/32.4g 16.5g/3.2g
9火	ロールパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	ロールパン ハヤシルウ 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんじん	ケチャップ チリパウダー パプリカパウダー ウスターソース こしょう	700kcal/26.2g 31.4g/2.8g	942kcal/34.2g 41.1g/3.7g
10水	ガパオライス(ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 カレーコンソメスープ	米 油 でんぶ じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 大豆	ピーマン 赤パプリカ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	オイスターソース 酒 しょうゆ 三温糖 コソメ 鶏だし 塩 カレー粉	604kcal/24.6g 17g/1.5g	783kcal/30.7g 20g/2.2g
11木	あんかけもやしラーメン(ホットラーメン、あんかけも やしラーメンスープ) 牛乳 春巻き	ホットラーメン でんぶ 春巻き 油	牛乳 豚肉	もやし 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ	オイスターソース しょうゆラーメンスープ	645kcal/23.9g 18.7g/2.6g	830kcal/30.4g 21.8g/3.1g
12金	きのこごはん ジョア(マスカット) 春雨サラダ 鶏もも肉のから揚げ ワンタンスープ りんご 【二宮中学校☆希望献立☆】	米 油 でんぶ 春雨 ごま ごま油 ワンタン	ジョア(マスカット) 鶏もも肉 錦糸玉子	きのこごはんの素 にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ チンゲン菜 りんご	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 三温糖 鶏だし 中華スープ 酒	640kcal/22g 15.2g/2.8g	871kcal/29.0g 20.3g/4.2g
15月	ごはん 牛乳 海苔塩チキン さつま芋のみそ汁	米 油 でんぶ さつま芋	牛乳 鶏肉 青のり	大根 たまねぎ	酒 塩 こしょう かつおだし 赤みそ	625kcal/25g 16.5g/1.9g	817kcal/32.2g 19.4g/2.6g
16火	黒パン 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) もやしとほうれん草のサラダ ミネストローネ	黒パン 油 ごまドレッシング じゃがいも トマトルウ	牛乳 白身魚フライ 大豆	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ キャベツ にんにく トマト	個袋ソース コンソメ 塩	674kcal/27g 23.3g/3.2g	864kcal/32.7g 27.8g/4.0g
17水	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コールスローサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉	たまねぎ トマト 炒めたたまねぎ コーン キャベツ にんじん	ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	609kcal/23.8g 17.3g/2.1g	793kcal/29.9g 20.3g/2.5g
18木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 魚肉ソーセージとたまねぎのかき揚げ	ソフトめん てんぷら粉 油	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なんと 魚肉ソーセージ 青のり	たまねぎ にんじん	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ	678kcal/28.5g 20.4g/2.9g	898kcal/36.8g 24.6g/3.8g
19金	ごはん 牛乳 ビビンバ 根菜豆乳汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 さつま芋	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆乳	ほうれん草 にんじん キムチ にんにく 大根 ごぼう こんにゃく	ざらめ 赤みそ かつおだし 白みそ	611kcal/25.3g 19.2g/2.5g	797kcal/31.1g 22.9g/3.2g
22月	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 キャベツの塩昆布あえ	米 油 ごま油 でんぶ	牛乳 鶏肉 うずら卵 塩昆布	にんじん たまねぎ 白菜 キャベツ	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒	607kcal/24.1g 18.1g/1.9g	791kcal/30.0g 21.5g/2.6g
23火	敬老感謝の日						
24水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 野菜と豆腐のみそ汁	米 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	切干大根 にんじん 枝豆 ほうれん草 大根 たまねぎ ごぼう 里芋	赤みそ 一味唐辛子 かつおだし しょうゆ ざらめ こんぶだし 白みそ みりん	595kcal/28.1g 19.5g/2.3g	
25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 塩ナムル	ホットラーメン ごま油 油	牛乳 鶏ひき肉	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ほうれん草 にんにく しょうが もやし チンゲン菜	みそラーメンスープ 鶏だし 塩 こしょう	582kcal/24.8g 18.3g/2.4g	
26金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 豚汁 みかん 【一色小学校☆希望献立☆】	米 油 でんぶ じゃがいも ごま油	牛乳 わかめごはんの素 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	にんにく しょうが にんじん 大根 たまねぎ こんにゃく ごぼう みかん	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	676kcal/29.9g 19.7g/2.3g	876kcal/38.3g 23.4g/2.9g
29月	ごはん 牛乳 コロッケ(個袋ソース) 根菜サラダ かきたま汁	米 コロッケ 油 ごまドレッシング でんぶ	牛乳 ひじき 鶏ささみ 卵	枝豆 にんじん ごぼう 小松菜 たまねぎ	個袋ソース かつおだし 塩 しょうゆ みりん	648kcal/23.8g 22.7g/2.3g	787kcal/28.5g 23.9g/2.6g
30火	コッペパン 牛乳 キーマカレー コロコロサラダ	米 カレールウ 油 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 大豆 鶏ささみ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 炒めたたまねぎ きゅうり 赤パプリカ 大根 コーン	コンソメ ウスターソース ケチャップ カレー粉	584kcal/25.2g 21.9g/3.1g	779kcal/32.8g 26.7g/4.3g

※ 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
1月	わかめごはん 牛乳 さばの生姜煮 みそけんちん汁	給食で定番のさばのみそ煮ですが、今日はさばの生姜煮にしてみました。野菜もしっかり食べてもらいたいので、具たくさんのみそけんちん汁を組み合わせました。
2火	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ クリームシチュー	コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。クリームシチューは、スキムミルクを加えてカルシウムがとれるようにしています。
3水	文化の日	
4木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 海苔塩ポテト	海苔塩ポテトは、じゃがいもを揚げて、青のりと塩で味をつけたメニューです。シンプルな料理です。
5金	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 キャベツと豆腐のみそ汁	そばろ丼の具には、コーンと枝豆を使いました。お家なら、卵や、いんげん、にんじんなどいろいろな具材で作ってみるのもいいですね。ツナでも作れるので、おすすめです。
8月	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のコチュジャン炒め せん切り野菜の中華スープ	コチュジャン炒めは、みそを加えることで辛さを抑えて作ることができます。厚揚げも入っているので、食べごたえがあります。
9火	ロールパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	チリコンカンには、豆をたくさん使っています。大豆やひよこ豆、キドニービーンズなどいろいろな種類の豆を入れると食感の違いも楽しめます。ロールパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
10水	ガパオライス(ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 カレーコンソメスープ	ガパオライスは、バジルが入っているのですが、給食用にアレンジしています。お家で作るときは目玉焼きをそえると完璧です。
11木	あんかけもやしラーメン(ホットラーメン、ラーメンスープ) 牛乳 春巻き	あんかけもやしラーメンスープは、片栗粉でとろみをつけました。麺にも絡みやすく、冷めにくいので寒い時期にはピッタリです。
12金	二宮中学校☆希望献立	
15月	ごはん 牛乳 海苔塩チキン 春雨サラダ さつま芋のみそ汁	今日は、さつま芋のみそ汁にしました。さつま芋は、品種によって味わいにも特徴があります。料理によって使い分けてみてください。お菓子作りに向いている品種もありますよ。
16火	黒パン 牛乳 白身魚フライ(個袋ソース) もやしとほうれん草のサラダ ミネストローネ	ミネストローネは、野菜をたっぷり使うスープです。無水鍋があれば、野菜だけの水分で作れるので、旨味たっぷりのおいしいスープができます。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ね。黒パンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
17水	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コールスローサラダ	コールスローサラダは、にんじん、キャベツ、コーンをマヨネーズで和えています。りんごやチーズを入れてもおいしいです。野菜のサイズを合わせると見た目もきれいに仕上がります。
18木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 魚肉ソーセージとたまねぎのかき揚げ	今日は、魚肉ソーセージとたまねぎでかき揚げを作りました。魚肉ソーセージは、焼きそばや、ポテトサラダに入れてもおいしいです。
19金	ごはん 牛乳 ビビンバ 根菜豆乳汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は、食育の日献立です。根菜豆乳汁には、にんじん、大根、たまねぎ、こんにゃく、油揚げ、ごぼう、さつま芋、豆乳を使いました。野菜がたっぷりなので、よく噛んで食べてくださいね。
22月	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 キャベツの塩昆布あえ	今日の中華丼は、塩味にしました。しょうゆ味でもおいしいですが、鶏のだしとオイスターソース、塩で味をつけました。
23火	勤労感謝の日	
24水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 野菜と豆腐のみそ汁	切干大根は、大根を乾燥させたものです。煮物や汁物の使うことも多いですが、少し食感を残し、サラダや漬物にするもおおすすめです。
25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 塩ナムル	みそラーメンは、バターや牛乳、トウバンジャンを加えてもおいしいですよ。野菜がたっぷり食べられるので、給食では冬の定番です。
26金	一色小学校☆希望献立	
29月	ごはん 牛乳 コロッケ(個袋ソース) 根菜サラダ かきたま汁	根菜サラダは、ごまドレッシングで味付けしています。れんこんでも作れます。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ね。
30火	コッペパン 牛乳 キーマカレー コロコロサラダ	コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。今日のコロコロサラダには、鶏ささみを加えてみました。イタリアンドレッシングでさっぱり食べられるようにしました。