



11月こんだて予定表

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
2	月	ビビンバ	あおな ほうさめ 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら しろうま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく あかみそ	もやし ごまつな ちんげんさい にんじん ながねぎ ねしょうが にんにく きくらげ
4	水	ごはん	マーボー豆腐 じゃこの生姜煮 しおあじ 塩味ナムル		ごはん でんぶん さとう しろうま なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ はなかつお	もやし ながねぎ ごまつな にんじん にら ねしょうが ほししいたけ にんにく
5	木	金平ごはん	イカのさらさ揚げ みそ汁		せいはくまい さつまいも でんぶん なたねあぶら こめこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろうま	しらたき だいこん にんじん ごぼう ごまつな ながねぎ
6	金	いるまの恵み うちいれ	お茶とり天 わ 紅茶ゼリーポンチ		ゆでうどん さといも なたねあぶら さとう こむぎこ こめこ	ミルクコーヒー ぎゅうにゅう とりさきみにく ぶたにく あぶらあげ	りんごかん みかんかん おうとうかん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ごまつな ごなかんてん わこうちゃ せんちや
9	月	切り干し大根の 炊き込みごはん	チキンごぼう なめこ汁		せいはくまい なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりこく とうふ あぶらあげ あかみそ しろうま	ごぼう なめこ にんじん ごまつな ながねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ
10	火	かんとうめん 広東麺	★人参蒸しケーキ だいこん ちゅうかうつけもの 大根の中華風漬物		ほうとらーめん こむぎこ さ とう でんぶん パター なた ねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎえび たまご	だいこん はくさい もやし ちんげんさい にんじん だいこんば ねしょうが にんにく きくらげ
11	水	かんしょ 甘諸ごはん	ほっけの唐揚げ かみなり汁		せいはくまい さつまいも でんぶん なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ とりこく ぶたにく しろうま あぶらあげ	ごまつな にんじん だいこん ごぼう ほんしめじ ながねぎ ほししいたけ
12	木	お茶マーブル 食パン	さつま芋のクリーム煮 パリパリサラダ		おちゃマーブルしょくパン さつまいも むしちゅうかめん こめこ なたねあぶら パター さとう	ぎゅうにゅう とりこく なまクリーム	たまねぎ はくさい きやべつ コーン にんじん ほんしめじ
13	金	わかめごはん	豚肉の香り揚げ さわらん 沢菜挽		せいはくまい でんぶん なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく あぶらあげ あかみそ しろうま わかめ	ながねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ごまつな
16	月	ちらし寿司	せいかまのもみじ揚げ すまし汁		せいはくまい なたねあぶら こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼ とりこく とうふ あぶらあげ きざみのり	たけのこ にんじん えのきたけ みつば ほししいたけ
17	火	さやま茶 揚げパン	豆腐団子のスープ みかん		ついでとばん なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うぐいすきなこ	みかん はくさい ごまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしょうが せんちや
18	水	うどんすき	きぬかつぎ ツナと野菜のごま酢和え		ふくろいりじこなうどん さといも しろうま さとう	ぎゅうにゅう とりこく やきとうふ ツッ	ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ゆず
19	木	こまご 小江戸 カレーライス	手作り福神漬け		ごはん さつまいも こむぎこ パター なたねあぶ ら さとう しろうま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり れんこん ねしょうが にんにく
20	金	ごぼうピラフ	和風ハンバーグ ジュリエンスープ		せいはくまい アルファベットマカロニ でんぶん しろうま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりこく カナディアンベーコン たまご	きやべつ たまねぎ ごぼう コーン ながねぎ にんじん ばせり ねしょうが
24	火	や 焼きそば	白玉入りフルーツポンチ		むしちゅうかめん しらたまもち なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きやべつ もやし たまねぎ おうとうかん りんごかん みかんかん にんじん はくとうかん
25	水	ごはん	おでん おひたし ゆかりふりかけ		ごはん じゃがいも しろうま さとう	ぎゅうにゅう あげボール うすらたまご やきちくわ むすびこんぶ はなかつお	だいこん もやし こんにゃく ほうれんそう ゆかり
26	木	塩パン トースト	ペンのミートソース フレンチサラダ		ペンマカロニ しょくパン バター さとう なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きやべつ にんじん コーン きゅうり マッシュルーム
27	金	韓国風 そばろごはん	レンホアタン 白菜と水菜の漬物		ごはん はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりこく	はくさい いとこんにゃく にんじん みずな ほうれんそう コーン にら にんにく ほししいたけ
30	月	ごはん	さば 鯖のカレーみそ煮 いそ 鰯の香和え 根菜汁		ごはん さといも さとう くろざとう なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく しろうま あぶらあげ きざみのり	ほうれんそう えのきたけ れんこん だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ ねしょうが
給食回数		《19回》		平均栄養量			613 26.0 331

※都合により献立を変更することがあります。

★新メニューになります。

10日に登場する「人参蒸しケーキ」は昨年度の朝ごはんレシピコンテストで銀賞に輝いた「栄養たっぷり人参蒸しパン」を給食向けにアレンジしました。穀物・たんぱく質・野菜が取れる、栄養満点の一品です。

【人参蒸しパンレシピ】(1人分)

・人参 10g ・砂糖 15g ・たまご 1個
・油 大さじ1 ・ベーキングパウダー 2g

【作り方】

- ①にんじんをすりおろしマグカップに入れる
- ②砂糖、たまご、油を入れて混ぜる。
- ③小麦粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ④600Wで3分加熱して完成

、♥ためしてみてください。

【行事・行事食】

6日 市制60周年記念お祝い献立

9日 いい歯の日献立

16日 七五三献立

16日～20日 彩の国ふるさと学校給食月間

