

18 (火)	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの			●さごしのごまじょうゆかけ			赤 だしこんぶ 0.6		
	[さごしのごまじょうゆかけ]①いりごまはいる。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、火を止め、いりごまを加え、配缶水			赤 さごし 60 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 いりごま (白) 0.5 水 1.5			赤 けずりぶし 2.3 水 150		
	時にさごしにかけける。[五目汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ (生) を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[大豆の煮もの]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけてし煮含める。			●五目汁 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ (生) 6.5 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6			●大豆の煮もの 赤 大豆煮 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 にんじん 6.5 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26		
エネルギー 703kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.0g 糖質 96.2g									
19 (水)	ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) わかめスープ ミニフィッシュ			●ビビンバ (肉)			こいくちしょうゆ 3.25		
	[ビビンバ (肉)] ①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つける。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ビビンバ (野菜)] ①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。[わかめスープ]①わかめ (乾) はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.12 コチジャン 0.6			黄 ごま油 0.65 黄 いりごま (白) 1.3		
	エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g			●ビビンバ (野菜) 緑 だいこん 32.5 緑 ほうれんそう 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.56 塩 0.13			●わかめスープ 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 26 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ (乾) 0.91 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5		
20 (木)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん			●豚肉と野菜のスープ煮			うすくちしょうゆ 1.3		
	[豚肉と野菜のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりピザ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[みかん]①みかんは1人1コずつである。			赤 豚肉 52 ワイン (白) 1.56 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 マッシュルーム (水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026			チキンブイヨン 0.78 水 65 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン (冷) 4 緑 ピーマン 2 緑 ピザソース 2 黄 乳なしチーズ 5 ●みかん 緑 みかん 94.4		
	エネルギー 771kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.7g 糖質 96.4g								
21 (金)	いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉			●いかてんぷら			赤 だしこんぶ 0.6		
	[いかてんぷら]①いかてんぷらは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[おかかなっ葉]①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 いかてんぷら 60 黄 なたね油 9 ●五目汁 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 緑 はくさい 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6			赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●おかかなっ葉 赤 かつおぶし (残片) 2.8 緑 だいこん葉 (乾) 1.4 黄 いりごま (白) 2.8 黄 綿実油 0.42 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 1.3 水 1.3		
	エネルギー 779kcal たんぱく質 29.4g 脂質 26.0g 糖質 104.0g								
25 (火)	ツナポテオムレツ ケチャップ (袋・ツナポテオムレツ) スープ 洋なし (カット缶) スライスチーズ			●ツナポテオムレツ			緑 たまねぎ 26		
	[ツナポテオムレツ]①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油をひいたミニパットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) [ケチャップ (袋・ツナポテオムレツ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[洋なし (カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 鶏卵 (液卵) 25 塩 0.05 こしょう 0.02 赤 ツナ缶 10 黄 じゃがいも 20 黄 綿実油 0.5 ●ケチャップ (袋・ツナポテオムレツ) ケチャップ (袋) 8 ●スープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン (白) 0.65 緑 キャベツ 39			緑 コーン (冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20		
	エネルギー 777kcal たんぱく質 34.5g 脂質 25.7g 糖質 93.1g								

26 (水)	焼きししゃも 和風カレー汁 ささみとこまつなのいためもの まっ茶大豆			●焼きししゃも		こいくちしょうゆ		2.3
	[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。[和風カレー汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ささみとこまつなのいためもの]①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			赤 ししゃも		30	赤 だしこんぶ	0.6
ごはん	エネルギー 704kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.7g 糖質 101.0g			料理酒		0.9	赤 けずりぶし	2.3
				みりん		0.5	水	150
牛乳	●和風カレー汁			黄 綿実油		0.5	●ささみとこまつなのいためもの	
				赤 豚肉		13	赤 ささみ(油揚げ)	13
牛乳	●牛肉の甘辛焼き			緑 たまねぎ		39	緑 こまつな	39
				緑 だいこん		26	黄 綿実油	0.39
ごはん	●なめこのみそ汁			緑 にんじん		13	黄 砂糖	0.52
				緑 にんじん		13	うすくちしょうゆ	1.04
牛乳	●ほうれんそうのおひたし			緑 青ねぎ		6.5	こいくちしょうゆ	0.65
				緑 しめじ		13	●まっ茶大豆	
牛乳	エネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g			塩		0.23	赤 まっ茶大豆(袋)	6
				カレールウの素(米粉)		6.9		
27 (木)	牛肉の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし			●牛肉の甘辛焼き		緑 にんじん		13
	[牛肉の甘辛焼き]①牛肉はしょうが汁、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の牛肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配付時にほうれんそうにかけ、あえる。			赤 牛肉		58	緑 白ねぎ	6.5
ごはん	●なめこのみそ汁			緑 たまねぎ		29	緑 なめこ(水煮)	13
				緑 しょうが		0.73	赤 赤みそ	11.5
牛乳	●ほうれんそうのおひたし			黄 砂糖		1.5	赤 白みそ	4.6
				塩		0.15	赤 だしこんぶ	0.6
牛乳	●きゅうりのピクルス			こいくちしょうゆ		3.48	赤 けずりぶし	2.3
				黄 綿実油		0.73	水	150
28 (金)	鶏肉ときこのシチュー きゅうりのピクルス パインアップル(カット缶)			●鶏肉ときこのシチュー		緑 ほうれんそう		39
	[鶏肉ときこのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。			赤 とうふ(冷)		19.5	黄 砂糖	0.39
コッパン	●パインアップル(カット缶)			赤 うすあげ(冷)		6.5	うすくちしょうゆ	1.17
				緑 だいこん		39		
牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.1g 糖質 91.9g			赤 鶏肉		45.5	こしょう(白)	0.039
				ワイン(白)		1.43	シチュールウの素	14.3
牛乳	●まっ茶大豆			赤 ベーコン		6.5	水	130
				黄 じゃがいも		26	●きゅうりのピクルス	
ソフト	●ほうれんそうのおひたし			緑 たまねぎ		39	緑 きゅうり	39
				緑 にんじん		19.5	黄 砂糖	1.04
マーガリン	●まっ茶大豆			緑 ほうれんそう(冷)		19.5	塩	0.26
				緑 しめじ		13	ワインピネガー	1.04
マーガリン	●まっ茶大豆			緑 エリンギ		13	うすくちしょうゆ	0.26
				緑 マッシュルーム(水煮)		6.5	●パインアップル(カット缶)	
マーガリン	●まっ茶大豆			黄 綿実油		0.65	緑 パインアップル(カット缶)	58

黄：主にエネルギーのもとになる食品
(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
赤：主に体をつくるもとになる食品
(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品
(野菜、果物、きのこ類)

給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

11月17日(月)

食前食後のあいさつ

いただきます

動物や植物の命をいただき、自分の命を養っていることや、食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。

ごちそうさま

「馳走」とは、準備のために駆け回るという意味です。

食事ができるまで、収穫や調理などに関わった、たくさんの人たちへの感謝の気持ちがこめられています。



11月6日(木)

きのこ

きのこは、腸の調子を整え、便通を良くする働きがある食物繊維や、骨や歯を丈夫にするために必要なビタミンDなどの栄養素を多く含んでいます。

今日の「ウインナーときこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。



11月18日(火)

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために食べてほしい和の食材～

