

20 (水)	鶏肉の梅風味焼き うすくず汁 きんぴらごぼう	●鶏肉の梅風味焼き	塩	0.39
ごはん牛乳	[鶏肉の梅風味焼き]①鶏肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。	赤 鶏肉	うすくちしょうゆ	5.2
	②①の鶏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	緑 たまねぎ	赤 だしこんぶ	0.65
	モード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[うすくず汁]①う	緑 梅肉	赤 けずりぶし	2.6
	すあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、はくさい、	黄 砂糖	黄 じゃがいもでん粉	2.6
ごはん牛乳	うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくち	料理酒	水	163.8
	しょうゆで味つけし、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、最後にみ	こいくちしょうゆ	●きんぴらごぼう	
	つばを加えて煮る。[きんぴらごぼう]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらし	赤 豚肉	赤 豚肉	19.5
	てあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、ごぼうの順にいためる。③いた	料理酒	料理酒	0.65
ごはん牛乳	まれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 うすあげ（冷）	緑 ごぼう	26
	エネルギー 708kcal たんぱく質 33.4g 脂質 16.4g 糖質 102.4g	緑 はくさい	緑 になじん	13
		緑 だいこん	黄 綿実油	0.39
		緑 みつば	黄 砂糖	1.3
21 (木)	えびフライカレーライス（えびフライ） えびフライカレーライス（カレー） カリフラワーのピクルス いり黒豆	緑 しいたけ（生）	こいくちしょうゆ	2.6
	[えびフライカレーライス（えびフライ）]①えびフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげ	●えびフライカレーライス（えびフライ）	塩	0.65
	る。（油の温度は170℃）②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。[えびフライ	赤 えびフライ	ローレル	0.013
	カレーライス（カレー）]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更に	黄 なたね油	カレーウの素(米粉)	15.6
ごはん牛乳	たまねぎ、なんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくな	●えびフライカレーライス（カレー）	水	130
	れば、塩、ローレル、カレーウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。	赤 牛肉	●カリフラワーのピクルス	
	③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[カリフラワーのピクルス]①カリフラ	黄 じゃがいも	緑 カリフラワー	32.5
	ワーはゆでるか、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。	緑 たまねぎ	黄 砂糖	1.04
ごはん牛乳	②砂糖、塩、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。	緑 になじん	塩	0.26
	[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。	緑 グリンピース（冷）	ワインピネガー	1.04
	エネルギー 827kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.6g 糖質 115.0g	緑 になく	●いり黒豆	
		黄 綿実油	赤 いり黒豆（袋）	5
22 (金)	ほうれんそうのグラタン スープ煮 りんご	●ほうれんそうのグラタン	ワイン（白）	1.43
	[ほうれんそうのグラタン]①ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかない	赤 ベーコン	緑 だいこん	32.5
	ようにならりする。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こ	黄 マカロニ（米粉）	緑 キャベツ	26
	しょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にほうれん	緑 たまねぎ	緑 になじん	19.5
加工パン牛乳	そう、マカロニを加え、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード	緑 ほうれんそう（冷）	緑 さんどまめ（冷）	13
	290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[スープ煮]①鶏肉は	黄 綿実油	緑 コーン（冷）	6.5
	ワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、になじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮	塩	塩	0.52
	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	こしょう（白）	こしょう	0.026
加工パン牛乳	つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。（切裁	黄 クリーム	うすくちしょうゆ	1.3
	後、食塩水につける）	黄 小麦粉（薄力粉）	チキンブイヨン	1.04
	エネルギー 807kcal たんぱく質 35.0g 脂質 24.8g 糖質 103.3g	赤 牛乳	水	91
		赤 粉末チーズ	●りんご	
25 (月)	ピリ辛丼 中華スープ きゅうりの甘酢づけ 黄桃（カット缶）	黄 パン粉（米粉）	緑 りんご	63.5
	[ピリ辛丼]①砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、	●スープ煮	※塩	0.5
	トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。	赤 鶏肉		
	③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、最	●ピリ辛丼		
ごはん牛乳	後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[中華スープ]①鶏肉は料理酒	赤 豚肉	料理酒	0.65
	で下味をつける。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、鶏肉、はくさい	緑 たまねぎ	緑 はくさい	32.5
	い、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味	緑 むきえだまめ（冷）	緑 なら	6.5
	つけし、最後ににんを加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに	緑 になじん	緑 しいたけ（乾）	0.65
加工パン牛乳	入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうち	緑 しょうが	塩	0.39
	にきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[黄桃（カット缶）]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	緑 にんにく	こしょう	0.026
	エネルギー 746kcal たんぱく質 32.9g 脂質 16.8g 糖質 111.2g	緑 にんにく	うすくちしょうゆ	2.34
		黄 綿実油	中華スープの素	1.04
26 (火)	白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	トウバンジャン	水	169
	[白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。	黄 砂糖	●きゅうりの甘酢づけ	
	（油の温度は170℃）[ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいた	こしょう	緑 きゅうり	39
	め、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマト	黄 赤みそ	黄 砂糖	0.91
加工パン牛乳	ピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくち	黄 じゃがいもでん粉	塩	0.13
	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。[ブロッコリーのサラ	水	米酢	1.3
	ダ]①ブロッコリーはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分	●中皿スープ	うすくちしょうゆ	0.65
	間、焼き物機で蒸す。②砂糖、こしょう、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて	赤 鶏肉	●黄桃（カット缶）	
加工パン牛乳	煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。	緑 白身魚フリッター	緑 黄桃（カット缶）	58
	エネルギー 855kcal たんぱく質 33.2g 脂質 35.7g 糖質 93.5g	黄 なたね油		
		●ミネストローネ		
		赤 鶏肉		
27 (水)	ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） わかめスープ いもけんぴフィッシュ	緑 キャベツ		
	[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	緑 たまねぎ		
	りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた	緑 トマト（缶）		
	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、になじんは各々ゆ	緑 になじん		
ごはん牛乳	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	緑 にんにく		
	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	緑 パセリ		
	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	黄 オリーブ油		
	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	トマトピューレ		
加工パン牛乳	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）にらを	黄 砂糖		
	加えて煮る。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	塩		
	エネルギー 726kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.8g 糖質 101.5g	こいくちしょうゆ		

28 (木)	関東煮 れんこんの赤じそあえ みかん	●関東煮	うすくちしょうゆ	3.9
ごはん牛乳	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油	赤 鶏肉	こいくちしょうゆ	2.6
	ぬきする。こんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、になじん、だい	料理酒	赤 けずりぶし	1.56
	こん、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくな	赤 うすら卵（水煮）	水	65
	れば、ごぼう平天、あつあげを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくち	赤 ごぼう平天	●れんこんの赤じそあえ	
除食食(卵)	しょうゆで味つけして煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含め	黄 じゃがいも	緑 れんこん	32.5
	る。[れんこんの赤じそあえ]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこ	こんにゃく	赤 じそ（塩漬乾）	0.26
	んはゆでる。③赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にれん	赤 あつあげ（冷）	黄 砂糖	0.39
	こんにゃく、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	緑 だいこん	米酢	0.26
29 (金)	焼きシューマイ 中華みそスープ ツナと野菜のオイスターソースいため	緑 になじん	うすくちしょうゆ	0.91
	[焼きシューマイ]①肉シューマイは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、	黄 砂糖	●みかん	
	270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華みそ	塩	緑 みかん	94.4
	スープ]①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわ	エネルギー 750kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.6g 糖質 113.2g		
コッパン牛乳	かし、鶏肉、になじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、	●焼きシューマイ	赤 赤みそ	6.5
	もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華	赤 肉シューマイ	中華スープの素	0.65
	スープの素で味つけする。[ツナと野菜のオイスターソースいため]①ツナは十分に油	●中華みそスープ	水	169
	をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いた	赤 鶏肉	●ツナと野菜のオイスターソースいため	
いちごジャム	まれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。	緑 チンゲンサイ	赤 ツナ缶	13
	エネルギー 752kcal たんぱく質 34.1g 脂質 25.7g 糖質 90.2g	緑 ブラックマッペもやし	緑 キャベツ	32.5
		緑 になじん	緑 ピーマン	6.5
		緑 コーン（冷）	黄 綿実油	0.39
29 (金)	焼きシューマイ 中華みそスープ ツナと野菜のオイスターソースいため	緑 しいたけ（乾）	塩	0.065
	[焼きシューマイ]①肉シューマイは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、	塩	こしょう	0.026
	270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華みそ	こしょう	オイスターソース	0.52
	スープ]①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわ	うすくちしょうゆ		
コッパン牛乳	かし、鶏肉、になじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、			
	もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華			
	スープの素で味つけする。[ツナと野菜のオイスターソースいため]①ツナは十分に油			
	をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いた			
いちごジャム	まれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。			
	エネルギー 752kcal たんぱく質 34.1g 脂質 25.7g 糖質 90.2g			

11月1日（金）

学校給食献立コンクール
最優秀賞作品

世界の料理について調べ、中国料理の献立を考えました。

ジャージャンどうふは「家常どうふ」と書き、家庭で常によく食べられているとうふ料理です。

これに、中国料理でよく使われるオイスターソースや、よく食べられている白玉だんごを組み合わせました。

しっかりよくかんで食べましょう。

☆中央区開平小学校の昨年度の給食委員会が考えた作品です。

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）

【パンの種類】
・コッパン（ジャムやバター等がつきます）
・ミニコッパン
・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

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18日（月）

だし

だしの材料になる食材

にぼし 魚の節 かつおぶし、さばぶし など

こんぶ 干しいたけ

だしは、食品に含まれる「うま味」の成分を水で煮出したもので、和食には欠かせないものです。

こんぶとかつおぶしなど、異なる材料でとっただしを合わせると、種類だけの時よりもうま味が強くなります。

今日の給食のすまし汁と大豆の煮ものには、さばぶしとにぼしの混合けずりぶしと、こんぶでとっただしを使用しています。

11月25日（月）

地産地消

地域で作られた野菜や果物などをその地域で買って食べることを「地産地消」といいます。

食べ物を短い時間で運ぶことができるため、地元でとれた新鮮な食べ物を買うことができます。

また、生産者が直接販売することで、少ない量の生産品や規格外品が売ります。