こんだてひょう 11がつ

日	曜日	献立名	使用食材 血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 塩分
1	火	ココアあげパン　牛乳 コーンサラダ トマトカレースープ	牛乳 ウィンナー いんげんまめ	こめこパン　こめ油 さとう　じゃがいも マカロニ	キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　たまねぎ トマト　パセリ	574 21.2 2.3
2	水	ふわとろたまごどん（むぎごはん）　牛乳 ごまじゃこおひたし アップルパイふうカップやき	たまご　とり肉　とうふ 牛乳 ちりめんじゃこ	こめ　おおむぎ　こめ油 かたくりこ　ごま油　ごま はるまきのかわ　さとう	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ しいたけ　しょうが　にんにく　もやし キャベツ　みずな　りんご　レモン	608 24.6 1.8
3	木	**文化の日**				
4	金	チャーシューいりしょうゆラーメン 牛乳　キャベツのあまずあえ おいもとくりのむしケーキ	チャーシュー　なると わかめ　牛乳 とうにゅう	ちゅうかめん　こめ油 さとう　くり　さつまいも ホットケーキミックス　マーガリン	にんにく　しょうが　にんじん もやし　たまねぎ　メンマ　ねぎ キャベツ　きゅうり	657 24.1 3.0
7	月	とりまいたけごはん　牛乳 ごまみそあえ　こうようかまぼこじる わなしゼリー	とり肉　牛乳 みそ　かまぼこ あつあげ　わかめ	こめ　こめ油 さとう　ごま ゼリー	にんじん　ごぼう　まいたけ　しょうが ほうれんそう　もやし　とうもろこし だいこん　はくさい　しいたけ　ねぎ	599 22.2 2.4
8	火	ごはん　牛乳 ささかまのおこのみやき（1･2年:1個、3年～2個） こまつなのごまあえ　きのこのみそしる	牛乳　ささかまぼこ かつおぶし　あおのり　とうふ あぶらあげ　だいずペースト　みそ	こめ　マヨネーズ ごま　さとう じゃがいも	こまつな　キャベツ　にんじん しいたけ　えのきたけ　しめじ なめこ　ねぎ	600 24.1 2.7
9	水	むぎごはん　牛乳 さつまいもときのこのあきあじカレー フルーツヨーグルトサラダ	牛乳　ぶた肉　だいず とうにゅうチーズ とうにゅうヨーグルト	こめ　おおむぎ　こめ油 さつまいも　じゃがいも カレールウ	たまねぎ　にんじん　しめじ まいたけ　しょうが　にんにく　トマト フルーツかんづめ	729 20.3 2.1
10	木	ごはん　牛乳 はるまき　もずくとやさいのすのもの とうふのちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉　もずく とうふ	こめ　はるまきのかわ はるさめ　こめ油 さとう　ごま　ごま油	キャベツ　たまねぎ　にんじん しいたけ　しょうが　きゅうり メンマ　こまつな　ねぎ	644 16.8 1.7
11	金	ごはん　牛乳 さけのもみじチーズやき　だいずとひじきのいりに こうみとんじる	牛乳　さけ　とうにゅうチーズ だいず　ひじき　あぶらあげ ぶた肉　とうふ　だいずペースト　みそ	こめ　マヨネーズ こめ油　さとう ごま油　じゃがいも	にんじん　こんにゃく　さやいんげん しょうが　にんにく　たまねぎ　ごぼう だいこん　キャベツ　ねぎ	691 34.5 2.1
14	月	ごはん　牛乳 セルフぶたどんのぐ　のりごまポテト かきたまじる	牛乳 ぶた肉　あおのり　とうふ たまご　だいずペースト　みそ	こめ こめ油　さとう じゃがいも　ごま　ごま油	たまねぎ　しらたき　しょうが にんにく　もやし　にんじん みずな　こまつな	617 26.0 1.8
15	火	ごはん　牛乳 さといもコロッケ　くきわかめのきんぴら だいこんのみそしる	牛乳　ぶた肉　くきわかめ さつまあげ　ちりめんじゃこ とり肉　あつあげ　みそ	こめ　さといも こむぎこ　パンこ こめ油　さとう	たまねぎ　にんじん　ごぼう こんにゃく　さやいんげん だいこん　はくさい　ねぎ	639 21.8 2.5
16	水	ごはん　牛乳 あつやきたまご　いそマヨあえ みょうこうののっぺ	牛乳　たまご かつおぶし　のり ちくわ　あつあげ	こめ マヨネーズ　さといも かたくりこ	もやし　ほうれんそう　キャベツ にんじん　こんにゃく　たけのこ しいたけ　さやえんどう	617 23.4 2.0
17	木	ごはん　牛乳 さばのこうみやき　れんこんのカレーいため とうにゅうみそしる	牛乳　さば さつまあげ　ぶた肉　みそ だいずペースト　とうにゅう	こめ ごま油　さとう じゃがいも	ねぎ　しょうが　にんにく　れんこん にんじん　メンマ　こんにゃく　だいこん さやいんげん　はくさい　ごぼう	639 28.5 2.3
18	金	ソフトめん　牛乳 こんさいミートソース アーモンドサラダ	牛乳　ぶた肉　だいずミート いんげんまめピューレ とうにゅうチーズ　ツナ	ソフトめん こめ油　ハヤシルウ アーモンド	にんじん　たまねぎ　ごぼう　れんこん しめじ　しょうが　にんにく　トマト ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	695 29.2 2.4
21	月	パエリア　牛乳 ザワークラウトふうサラダ ピカディリョ・デ・パパ　くるまふのプディング	えび　いか　牛乳 ハム　ぶた肉　とうにゅう ミックスビーンズ　たまご	こめ　こめ油　マーガリン　さとう じゃがいも　ごま　ごま油 オリーブ油　くるまふ　アーモンド	エリンギ　たまねぎ　ピーマン パプリカ　キャベツ　きゅうり にんじん　トマト	672 25.6 2.8
22	火	ごはん　牛乳 あつあげのにくみそかけ（2個） きりぼしだいこんのうましおいため　さわにわん	牛乳　あつあげ　とり肉 みそ　ハム　あおのり ぶた肉　くきわかめ	こめ こめ油　さとう　ごま かたくりこ　はるさめ	ねぎ　しょうが　きりぼしだいこん キャベツ　にんじん　ピーマン　たまねぎ えのきたけ　たけのこ　ごぼう　さやえんどう	615 24.2 1.8
23	水	**勤労感謝の日**				
24	木	ごはん　牛乳 ハタハタのからあげ（2個）　がっこあえ きりたんぽじる	牛乳 ハタハタ　みそ とり肉　あぶらあげ	こめ　こめこ こめ油　さとう　ごま きりたんぽ	キャベツ　きゅうり　にんじん たくあん　まいたけ　しらたき はくさい　だいこん　こまつな　ねぎ	643 24.6 2.5
25	金	ごはん　牛乳 がんもどきのふくめに　わふうマカロニサラダ たいのつみれじる	牛乳 がんもどき　だいず　ハム とうふ　たい　みそ	こめ さとう　マカロニ マヨネーズ	たまねぎ　キャベツ だいこん　にんじん しょうが　ねぎ	681 27.0 2.8
28	月	ごはん　牛乳 チーズタッカルビ　もやしのナムル トックスープ	牛乳 とり肉　とうにゅうチーズ たまご	こめ　さつまいも さとう　ごま油　ごま トック　かたくりこ	しょうが　にんにく　キャベツ　パセリ もやし　にんじん　きゅうり　だいこん こまつな　たけのこ　しいたけ　ねぎ	636 24.8 1.6
29	火	ごはん　牛乳 くるまふとだいずのあげに　ツナとわかめのサラダ じゃがいものそぼろじる	牛乳　だいず ツナ　わかめ　とり肉 あつあげ　だいずミート　みそ	こめ　くるまふ　かたくりこ こむぎこ　こめ油　ごま じゃがいも	キャベツ　にんじん とうもろこし こんにゃく　ねぎ	662 24.3 2.0
30	水	ごはん　牛乳 しろみざかなのマスタードやき ベーコンとやさいのソテー　コロコロスープ	牛乳 ホキ　ベーコン いんげんまめ　ウィンナー	こめ　マヨネーズ パンこ　こめ油 マーガリン　じゃがいも	キャベツ　にんじん　こまつな エリンギ　たまねぎ とうもろこし　パセリ	627 25.2 2.0

月平均　エネルギー：642kcal　たんぱく質：26.8g　脂質：20.1g　食塩相当量：2.2g

【お知らせ】　食材の都合や感染性胃腸炎の流行等で、調理方法や献立が急遽変更になる場合があります。

＊ミョーコーさん給食の日
～妙高ののっぺ～＊

新潟県の郷土料理でもある「のっぺ」ですが、地域によって様々な違いがあります。妙高ののっぺは、とろみが強い特徴があり、季節や家庭に応じた身近な食材で作られます。

＊和食の日～秋田県～＊

秋田県で11～12月に多く水揚げされる「ハタハタ」のから揚げ、漬け物を方言で「がっこ」と呼ぶことにちなんだ和え物、郷土食の「きりたんぽ」が入ったお汁を作ります。

＊へらしお君の日＊

香ばしく焼いた厚揚げにねぎの風味と甘みを生かした肉味噌をのせたり、切り干し大根のうま味と青のりの風味を生かして炒め物にしたり、具沢山の汁物にしたりして「へら塩」にします。

＊サッカーワールドカップ＊

グループステージで日本と対戦するスペインの「パエリア」、ドイツの「ザワークラウト」、コスタリカの「ピカディリョ・デ・パパ」、開催国カタールの「プレッドプディング」を給食風にアレンジして作ります。