



11月予定献立表



1日 火曜日		2日 水曜日		3日 木曜日		4日 金曜日	
(主菜)・なす・えびいも・とりからあげのなんばんに (副菜)・カリフラワーとエビのガーリックソテー (汁物)・えのきとニラのちゅうかスープ (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・キンメダイみぞれあんかけ (副菜)・れんこんとひじきのごまマヨあえ (汁物)・ぐだくさんのあわせみそしる (主食)・ごはん ・しそかつおふりかけ ・ジョア(ストロベリー)				(主菜)・ぶたにくとさといものみそにこみ (副菜)・こまつなとあぶらあげ・じゃこのにびたし (汁物)・ブリとねぎのすいもの (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	
茄子・海老芋・鶏唐揚げの南蛮煮 (鶏唐揚げ (鶏肉、植物性たん白、醤油、) (食塩、砂糖、米粉、ぶどう糖) (でん粉、小麦粉、卵、しょうが、) (パン粉、植物油脂、粉末卵白、) (香辛料、ベーキングパウダー、ハーブ油) ・なす ・だし昆布 ・大豆油 ・にんにく ・パーム油 ・食塩 ・えびいも ・しょうが ・人参	カリフラワーとエビのガーリックソテー ・えび ・カリフラワー ・食塩 ・ブロッコリー ・重曹 ・はちみつ ・料理酒 ・パセリ ・でん粉 ・マスタード ・にんにく ・醤油 ・パーム油 ・オリーブ油	キンメダイみぞれあんかけ ・キンメダイ ・かつおぶし ・食塩 ・だし昆布 ・料理酒 ・みりん ・砂糖 ・乾燥椎茸 ・でん粉 ・人参 ・和風だし ・大根 ・醤油	しそかつおふりかけ ・赤しそ ・みりん ・ごま ・黒のり ・砂糖 ・パン酵母 ・削り節 (鰯) ・大豆食物繊維 ・削り節 (鰹) ・鉄分 ・食塩 ・リンゴ酸 ・醤油 ・酵母エキス			豚肉と里芋の味噌煮込み ・豚肉 ・しょうが ・食塩 ・みりん ・料理酒 ・でん粉 ・醤油 ・砂糖 ・里芋 ・かつおぶし ・人参 ・だし昆布 ・和風だし ・味噌 ・蓮根 ・田舎味噌	鱈と葱の吸い物 ・ブリ ・だし昆布 ・食塩 ・かつおぶし ・大根 ・醤油 ・白ねぎ ・柚子 ・三つ葉
えのきとニらの中華スープ ・ワカメ ・鶏がらスープ ・にら ・みりん ・えのき ・醤油 ・玉ねぎ	えのきとニらの中華スープ ・ワカメ ・鶏がらスープ ・にら ・みりん ・えのき ・醤油 ・玉ねぎ	蓮根とひじきのごまマヨあえ ・ひじき ・本だし ・人参 ・みりん ・大豆 ・重曹 ・油揚げ ・枝豆 ・砂糖 ・蓮根 ・醤油 ・ごま油 ・植物油 ・いりごま	ジョア(ストロベリー) ・脱脂粉乳 ・ペクチン ・いちご果汁 ・香料 ・砂糖 ・野菜色素 ・乳酸Ca ・ビタミンD			小松菜と油揚げ・じゃこの煮し ・小松菜 ・かつおぶし ・人参 ・ちりめんじゃこ ・油揚げ ・白菜 ・醤油 ・いりごま ・みりん ・食塩	小松菜と油揚げ・じゃこの煮し ・小松菜 ・かつおぶし ・人参 ・ちりめんじゃこ ・油揚げ ・白菜 ・醤油 ・いりごま ・みりん ・食塩
主菜:乳、卵、小麦、大豆、鶏、ごま 副菜:えび、小麦、大豆 汁:小麦、大豆、鶏	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆 副菜:小麦、大豆、ごま			主菜:小麦、大豆、豚 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:小麦、大豆
低学年 エネルギー 611kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.8g	低学年 エネルギー 569kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.1g	低学年 エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.3g	低学年 エネルギー 669kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.0g	低学年 エネルギー 611kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.3g	低学年 エネルギー 669kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.0g		
中学年 エネルギー 719kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.2g	中学年 エネルギー 669kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.0g	中学年 エネルギー 718kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.5g	中学年 エネルギー 770kcal たんぱく質 29.4g 脂質 15.0g	中学年 エネルギー 718kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.5g	中学年 エネルギー 769kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.7g		
高学年 エネルギー 827kcal たんぱく質 26.8g 脂質 25.5g	高学年 エネルギー 770kcal たんぱく質 29.4g 脂質 15.0g	高学年 エネルギー 826kcal たんぱく質 32.4g 脂質 24.8g	高学年 エネルギー 770kcal たんぱく質 29.4g 脂質 15.0g	高学年 エネルギー 826kcal たんぱく質 32.4g 脂質 24.8g	高学年 エネルギー 769kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.7g		

7日 月曜日		8日 火曜日		9日 水曜日		10日 木曜日		11日 金曜日	
(主菜)・ベジタブルカレー (副菜)・だいこんとブロッコリーのツナサラダ (汁物)・フルーツポンチ (主食)・ナン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・さんまのしおやき レモンしょうゆ (副菜)・ぶたにくいりきんぴらごぼう (汁物)・はだいこんとねぎのみそしる (主食)・くりいりしおごはん ・ぎゅうにゅう				(主菜・主食)・ごもくやしきそば (副菜)・にくまん (汁物)・ワカメとザーサイのスープ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう		(主菜)・とりつくねのおでん (副菜)・おまめとひじきのにも (汁物)・ねぎとごぼうのあかだし (主食)・ごはん ・おさかなふりかけ ・ぎゅうにゅう	
ベジタブルカレー ・なす ・青えんどう豆 ・大豆油 ・赤いんげん豆 ・たまねぎ ・オリーブ油 ・かぼちゃ ・しょうが ・人参 ・トマトケチャップ ・じゃがいも ・ガラマサラ ・パプリカ ・はちみつ ・醤油 ・カレーフレーク ・大豆 ・にんにく ・カリフラワー ・トマトピューレ ・セロリ ・ひよこ豆	フルーツポンチ ・サイダー ・砂糖 ・洋梨缶 ・パイナップル缶 ・ぶどう糖 ・クエン酸 ・黄桃缶 ・さくらんぼ缶	秋刀魚の塩焼き レモン醤油 ・さんま ・食塩 ・ポッカレモン ・醤油 ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌	葉大根と葱の味噌汁 ・葉大根 ・玉ねぎ ・白ねぎ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌			五目やしきそば ・豚肉 ・中華麺 ・キャベツ ・人参 ・中濃ソース ・粉末ソース ・植物油脂 ・なたね油 ・大豆油 ・和風だし ・胡椒 ・いか ・えび	肉まん ・小麦粉 ・砂糖 ・ラード ・イースト ・食塩 ・膨張剤 ・植物油脂 ・しょうが ・豚肉	鶏つくねのおでん ・鶏つくね(鶏肉、食塩、玉ねぎ、) (香辛料、植物たん白、植物油、) (パン粉、醤油、砂糖、なたね油) ・プチロールキャベツ (キャベツ、玉ねぎ、豚肉、) (豚脂、大豆たん白、パン粉、) (かんぴょう、食塩、胡椒) ・食塩 ・醤油 ・和風だし ・料理酒 ・かつおぶし ・大根 ・だし昆布 ・人参 ・みりん ・里芋 ・こんにやく ・じゃがいも ・鶏がらスープ	葱と牛蒡の赤だし ・白ねぎ ・いりこだし ・豆腐 ・味噌 ・牛蒡 ・八丁味噌
大根とブロッコリーのツナサラダ ・ツナフレーク ・醤油 ・食塩 ・オリーブ油 ・大根 ・ポッカレモン ・人参 ・ブロッコリー	ナン ・小麦粉 ・ドライイースト ・砂糖 ・ショートニング ・食塩 ・菜種油	豚肉入り金平牛蒡 ・牛蒡 ・もやし ・人参 ・食塩 ・醤油 ・いりごま ・砂糖 ・ごま油 ・みりん ・豚肉 ・植物油	栗入り塩ご飯 ・ご飯 ・食塩 ・醸造酢 ・栗 ・砂糖 ・ビタミンC ・クチナシ色素			ワカメとザーサイのスープ ・ワカメ ・鶏がらスープ ・ぶどう果汁 ・野菜ピューレ ・醤油	ぶどうゼリー ・ぶどう果汁 ・液糖 ・グラニュー糖 ・デキストリン ・酸味料	お豆とひじきの煮物 ・ひじき ・本だし ・大豆 ・みりん ・人参 ・重曹 ・油揚げ ・枝豆 ・コーン ・醤油 ・砂糖	お魚ふりかけ ・ドロマイト ・鰯削り節 ・鰹削り節 ・砂糖 ・マッシュポテト ・ごま ・味噌 ・青のり ・食塩 ・かつおエキス ・コーンスターチ ・醤油 ・かぼちゃ ・みりん ・水あめ ・アノトー色素 ・カロチン色素 ・カラメル色素 ・ビタミンC ・昆布エキス ・酵母エキス
主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆	フルーツ:もも ナン:小麦	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま、豚	汁:大豆 ご飯:なし			主菜:エビ、小麦、ゆ、大豆、牛、豚、鶏、モモ、リンゴ 汁:小麦、大豆、鶏、セラチン	ゼリー:なし 副菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま	主菜:小麦、大豆、豚、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:大豆 ワカメ:小麦、大豆、ごま、さば
低学年 エネルギー 467kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.1g	低学年 エネルギー 609kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.5g	低学年 エネルギー 434kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.7g	低学年 エネルギー 434kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.7g	低学年 エネルギー 434kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.7g	低学年 エネルギー 569kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.8g				
中学年 エネルギー 550kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.7g	中学年 エネルギー 716kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g	中学年 エネルギー 510kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.9g	中学年 エネルギー 510kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.9g	中学年 エネルギー 510kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.9g	中学年 エネルギー 669kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.3g				
高学年 エネルギー 632kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.4g	高学年 エネルギー 824kcal たんぱく質 30.4g 脂質 29.1g	高学年 エネルギー 587kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.0g	高学年 エネルギー 587kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.0g	高学年 エネルギー 587kcal たんぱく質 24.9g 脂質 24.0g	高学年 エネルギー 769kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.7g				

28日 月曜日		29日 火曜日		30日 水曜日	
(主菜)・ハンバーグ デミグラスソース (副菜)・コーンいりようふうおからに (汁物)・かぼちゃのスープ (主食)・ロールパン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・あじのとろろこんぶふうみやき (副菜)・こまつなとツナのおひたし (汁物)・とんじる (主食)・むぎごはん ・りんご ・ぎゅうにゅう		(主菜)・とりのしおガーリックやき (副菜)・にしんなす (汁物)・なめこととうふのあわせみそしる (主食)・ごはん ・ジョア(ストロベリー)	
ハンバーグ デミグラスソース (豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、食塩、) (トマト、醤油、砂糖、チキンブイヨン、) (植物たん白、鉄分) ・えのき ・まいたけ ・人参 ・ズッキーニ ・パプリカ ・玉ねぎ	かぼちゃのスープ ・かぼちゃ ・砂糖 ・豆乳 ・玉葱 ・大豆粉 ・食塩 ・鶏がらスープ	鯨のとろろ昆布風味焼き ・アジ ・料理酒 ・食塩 ・しめじ ・人参 ・とろろ昆布	豚汁 ・豚肉 ・食塩 ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌 ・田舎味噌	鶏の塩ガーリック焼き ・鶏肉 ・食塩 ・にんにく ・料理酒 ・みりん ・醤油 ・砂糖 ・パセリ	なめこと豆腐のあわせ味噌汁 ・なめこ ・豆腐 ・玉ねぎ ・だし昆布 ・かつおぶし ジョア(ストロベリー) ・脱脂粉乳 ・いちご果汁 ・砂糖 ・乳酸Ca
コーン入り洋風おから煮 ・おから ・液糖 ・砂糖 ・水あめ ・植物油 ・人参 ・発酵調味料 ・蓮根 ・食塩 ・オリーブ油	ロールパン ・小麦粉 ・イースト ・砂糖 ・食塩 ・脱脂粉乳 ・マーガリン	小松菜とツナのお浸し ・ツナフレーク ・食塩 ・小松菜 ・人参 ・油揚げ ・醤油 ・みりん	汁:大豆、豚	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:大豆 ジョア:乳
低学年 平均値/月 エネルギー 576kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.9g	低学年 平均値/月 エネルギー 546kcal たんぱく質 25.8g 脂質 13.7g	低学年 平均値/月 エネルギー 560kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.8g	中 学 年 平均値/月 エネルギー 677kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.4g	中 学 年 平均値/月 エネルギー 643kcal たんぱく質 30.4g 脂質 16.1g	中 学 年 平均値/月 エネルギー 659kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.7g
高 学 年 平均値/月 エネルギー 779kcal たんぱく質 33.2g 脂質 26.9g	高 学 年 平均値/月 エネルギー 739kcal たんぱく質 34.9g 脂質 18.5g	高 学 年 平均値/月 エネルギー 758kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.7g	低 学 年 平均値/月 エネルギー 573kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.0g	低 学 年 平均値/月 エネルギー 674kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.0g	低 学 年 平均値/月 エネルギー 775kcal たんぱく質 28.6g 脂質 23.0g



献立のポイント

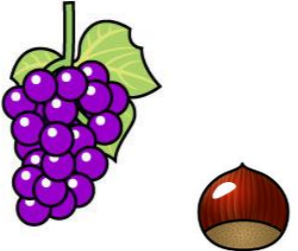


○ソースかつどん・・・「カツ丼」というと、トンカツがたまごとじでごはんのうえにのせられますが、「ソースカツ丼」は、たまごとじではなく、オリジナルのソースがかけられます。発祥(はっしょう)は長野県(ながのけん)といわれています。

○おでん・・・もともとは「でんがく」を意味(いみ)しており、室町(むろまち)時代(じだい)には、「やき田楽」「にこみ田楽」がありました。江戸時代に、「おでん」は「にこみ田楽」をさすようになりました。地域(ちいき)や家庭(かてい)ごとに、具材(ぐざい)やあじつけがちがいます。

○かすじる・・・日本酒(にほんしゅ)の産地(さんち)では、酒(さけ)かすをつかった「かすじる」をつくります。酒かすには、ビタミン、ミネラル、アミノ酸(さん)がたくさんふくまれており、からだをあたためます。新酒(しんしゅ)のできる10月ごろからたべられます。

11月の目標



☆食事(しょくじ)のあいさつをきちんとしよう

- ・いただきます/ごちそうさまでした
- ・毎食(まいしょく)、食事(しょくじ)をたべられることに感謝(かんしゃ)のきもちをもちましよう

☆地産(ちさん)地消(ちしょう)についてまなぼう

- ・住(す)んでいる地域(ちいき)でつくられる食材(しょくざい)をたべると、どんなよいことがあるのかな？
- ・京都産(きょうとさん)や滋賀県産(しがけんさん)の食材(しょくざい)はどんなものがあるのかな？



季節の野菜のお話



☆薩摩芋(さつまいも)・甘藷(かんしょ)・・・春(はる)に苗(なえ)を植(う)え、秋(あき)に収穫(しゅうかく)します。主食(しゅしょく)にするイモ類(いも)では、ジャガイモ、キャッサバに次(つ)ぐ世界(せかい)3位(い)で、産地(さんち)は中国(ちゅうごく)に集中(しゅうちゅう)しています。日本(にっぽん)だけで年間(ねんかん)約(やく)100万(まん)トンの収穫(しゅうかく)があります。

☆大根(だいこん)・・・原産(げんさん)は地中海(ちちゅうかい)地方(ちほう)や中東(ちゅうとう)で、江戸時代(えどじだい)には江戸近郊(きんこう)が特産地(とくさんち)となり、練馬(ねりま)大根(だいこん)が有名(ゆうめい)でした。品種(ひんしゅ)が豊富(ほうふ)で、世界(せかい)一(いち)大きく重い「桜島(さくらじま)大根」、世界(せかい)一(いち)長い「守口(もりぐち)大根」などがあります。葉(は)にはビタミンAを多(おほ)く含(ふく)み、汁(じゅう)にはビタミンCやジアスターゼという消化(しょうか)をたすける酵素(こうそ)が多いです。

☆水菜(みずな)・・・京菜(きょうな)ともよばれ、東寺(とうじ)・九条(くじょう)の周辺(しゅうへん)で1686年には栽培(さいばい)されていました。流水(りゅうすい)を畦(あぜ)のあいだにひきいれて栽培(さいばい)するので「水菜」と名づけられたそうです。

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
 ※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
 ※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
 ※汁物には和風だし(ワアルゲン)を使用することもあります。
 ※ちりめんじゃこは、えび・かに生息域で採取しています。
 ※ふりかけに入っている海苔は、えび・かにの産地で捕獲しており、コンタミネーションがあります。