

11月 南立表

令和元年度

宝立小中学校（中）

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
1(金)	ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き風炒め おかか和え 白菜のみそ汁	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ しめじ しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな はくさい えのき	こめ あぶら さとう	720	31.2	18.4	2.5
5(火)	ごはん 牛乳 じやがいもとベーコンのソテー ドレッシングサラダ マカロニと白菜のクリーム煮	きゅうにゅう ベーコン ハム とりもも肉	ビーマン きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい しめじ ほうれん草	こめ じやがいも オリーブ油 あぶら マカロニ マーガリン 米粉	868	28.8	22.4	2.1
6(水)	ごはん 牛乳 やな川風煮 キャベツと油あげの甘酢和え りんご	きゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	こぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし りんご	こめ ふ あぶら さとう	823	32.9	22.2	2.6
7(木)	ごはん 牛乳 ★ポークケチャップ 大浜大豆のさっぱりサラダ スープジャガベーコン	きゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり キャベツ ブロック コリー にんじん こまつな	こめ あぶら さとう ジャガイモ	890	34.5	26.5	3.7
8(金)	ごはん 牛乳 いわしの天ぷら 五目金平（茎わかめ入り） めった汁	きゅうにゅう いわし くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	こぼう にんじん さやいんげん はくさい ごぼう たいこん ねぎ たまねぎ	こめ あぶら こんにゃく こまあぶら さとう こまさつまいも ジャガイモ	741	22.7	20.0	3.0
9(土)	カレーライス 牛乳 シーフードと海そうのサラダ ソフール 元気ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく いか エビ こんぶ ヨーグルト	じょうかにんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご ブロック コリー キャベツ きゅうり	こめ むぎ じやがいも あぶら オリーブ油 さとう	843	30.1	21.1	5.5
12(火)	ごはん 牛乳 若鶏のたつ揚げ ブロックコリーとハムのサラダ 秋の味いい汁	きゅうにゅう とりもも肉 ハム	じょうか ブロックコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	こめ 米粉 あぶら さつまいも	888	30.2	30.8	2.4
13(水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 いかときゅうりの中華和え バナナ	きゅうにゅう 豚ひき肉 とうふ いか	にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ こ きゅうり しょウガ にんにく きゅうり もやし キャベツ しょウガ バナナ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ごま	866	36.3	24.6	3.3
14(木)	きのこご飯 牛乳 酢の物（しらす入り） 鶏団子鍋	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ しらす 鶏ひき肉 たまご とうふ	しめじ まいだけ エリンギ しいたけ にんじん きゅうり しょウガ はくさい えのき ねぎ	こめ さとう かたくりこ 米粉 しらたき	718	30.3	18.7	4.0
15(金)	ごはん 牛乳 鯖のみぞ煮 大根とあげの甘酢和え かきたま汁	きゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ たまご	しょウガ だいこん にんじん きゅうり こまつな なめこ	こめ さんおんとう しらたき さとう かたくりこ	818	35.9	27.0	3.2
18(月)	さつまいもごはん 牛乳 おでん もやしとコーンのいりごま和え	きゅうにゅう あつあけ ちくわ うずらたまご イカ ボール	にんじん たいこん もやし こまつな えのき	こめ さつまいも こまじやがいも こんにゃく さとう	777	26.0	17.8	3.1
19(火)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー（回鍋肉） 卵とコーンの中華スープ	きゅうにゅう ぶたにく たまご	キャベツ ビーマン ねぎ たまねぎ にんじん しょウガ にんにく チンゲンサイ きくらげ コーン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	694	25.0	15.9	2.0
20(水)	ごはん 牛乳 千草焼き ひじきの炒り煮 あげと小松菜のみそ汁	きゅうにゅう 鶏ひき肉 たまご ひじき ちくわ あづあげ	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ こまつな えのき	こめ さんおんとう かたくりこ あぶら	694	26.4	18.5	2.4
21(木)	ごはん 牛乳 ふくらぎとうずらのチリソース キャベツのカラフルサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	きゅうにゅう ふくらぎ うずらたまご とうふ ベーコン	たまねぎ しょウガ キャベツ きゅうり もやし 赤ピーマン コーン にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ あぶら さとう	841	29.5	30.8	1.9
22(金)	ごはん 牛乳 おからハンバーグ ボテトサラダ わかめスープ	きゅうにゅう おから 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご とうふ わかめ	ビーマン たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ えのき	こめ パン粉 かたくりこ ジャガイモ マヨネーズ ごま	795	28.0	22.6	2.9
25(月)	ごはん 牛乳 魚のゆうあん焼き 五色和え 厚あげと大根のみそ汁	きゅうにゅう さけ ハム たまご あづあげ	しめじ ゆず果汁 こまつな もやし キャベツ にんじん たいこん えのき ねぎ	こめ かたくりこ さとう あぶら	790	34.5	22.8	3.5
26(火)	ごはん 牛乳 きんぴらごぼうコロッケ 切干大根のピリ辛炒め 豆腐となめこのすまし汁	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	切干しだいこん にんじん ビーマン なめこ ねぎ	こめ あぶら さとう	737	22.7	20.0	2.6
27(水)	ごはん 牛乳 焼きそば ワンタンスープ	きゅうにゅう ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン たけのこ はくさい きくらげ	こめ 蒸し中華めん あぶら	846	27.5	16.2	3.8
28(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とレンコンのさっぱり炒め煮 小松菜とごぼうのみそ汁 マロンクリームワッフル	きゅうにゅう とりもも肉	れんこん たまねぎ しめじ えだまめ こまつな ねぎ ごぼう にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう ジャガイモ	802	26.3	18.0	2.8
29(金)	ピビンバ 牛乳 春雨サラダ 大根スープ	きゅうにゅう 豚ひき肉 あぶらあげ ハム たまご ベーコン	せんまい こまつな もやし にんじん しょウガ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ブロックコリー	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら ごま はるさめ	886	32.6	30.4	3.4

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

今月の平均値 802 29.6 22.2 3.0

栄養基準量 830 27~41 18~27 2.5未満

【作り方】

- ① フライパンに油をひき、しらすを炒める。
- ② 野菜を洗ってキャベツ・にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 野菜をゆでて、冷ましておく。
- ④ 野菜の水気をしぼってボールに入れ、しらす、味つけ調味料で和える。
- ⑤ 器に盛り付けたら完成！

美味しいかったからレシピを教えて！とリクエストのあったメニューです。

カルシウムのとれるしらす入りのお家でも食べてほしいおススメサラダです。



材料 (2人分)	分量	分量の目安
キャベツ	70	めくった葉2枚分
きゅうり	25	1/4本
にんじん	12	真ん中くらいを1cmの輪切りにしたくらいの量
下味	しらす干し	12
味つけ	油	2 少々。炒めるときに必要な分。
味つけ	穀物酢	5 小さじ1杯分
味つけ	上白糖	1.5 小さじ1/2杯分
味つけ	しょうゆ	5 小さじ1杯分
味つけ	ごま いり	1.5 少々。お好みで。