

11月 献立表

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	たんば 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	ぎゅうにゅう 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 じゃ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	ぎゅうにゅう ベーコン ハ ム とりもも肉	ピーマン 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 じゃがいも 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	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご あぶらあげ	ごぼう 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 ★ボークケチャップ 大浜大豆のさっぱりサラダ スーフジャガベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく だ いず ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッ コリー にんじん こまつな	こめ あぶら さとう じゃ がいも	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	ぎゅうにゅう いわし く きわかめ ぶたにく あぶら あげ	ごぼう にんじん さやいんげん はく さい ごぼう だいこん ねぎ たまね ぎ	こめ あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう ごま さつまいも じゃがいも	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 ソファール 元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく い か エビ こんぶ ヨーグル ト	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご ブロッコリ ー キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも 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 若鶏のたつた揚げ ブロッコリーとハムのサラダ 秋の味わい汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 ハム	しょうが ブロッコリー 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	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 と うふ いか	にんじん たまねぎ ねぎにら たけの こ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ しょうが バナナ	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ ごまあぶ ら ごま	866	36.3	24.6	3.3
14(木)	きのご飯 牛乳 酢の物（しらす入り） 鶏団子鍋	ぎゅうにゅう 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 しょうが 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 鯖のみそ煮 大根とあげの甘酢和え かきたま汁	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ とうふ たまご	しょうが 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	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ うずらたまご イカ ボール	にんじん だいこん もやし こまつな コーン	こめ さつまいも ごま じゃがいも 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	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご	キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ に んじん しょうが 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	ぎゅうにゅう 鶏ひき肉 た まご ひじき ちくわ あつ あげ	にんじん たまねぎ ピーマン 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 ふくらぎとうすらのチリソース キャベツのカラフルサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とう すらたまご とうふ ベーコ ン	たまねぎ しょうが 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 ポテトサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう おから 牛ひ き肉 豚ひき肉 たまご とう にゅう とうふ わかめ	ピーマン 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 じゃがいも 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	ぎゅうにゅう さけ ハム たまご あつあげ	しめじ ゆず果汁 こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん 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ケ 切干大根のピリ辛炒め 豆腐となめこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく と うふ わかめ	切干しだいこん にんじん ピーマン 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	ぎゅうにゅう ぶたにく あ おのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン 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	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも	802	26.3	18.0	2.8
29(金)	ピピンパ 牛乳 春雨サラダ 大根スープ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 あ ぶらあげ ハム たまご ベーコン	ぜんまい こまつな もやし にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅう り たまねぎ だいこん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さと う ごまあぶら 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

いい歯 おススメの一品

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	
油	2	少々。炒めるときに必要な分。
味		
穀物酢	5	小さじ1杯分
上白糖	1.5	小さじ1/2杯分
しょうゆ	5	小さじ1杯分
け		
ごま いり	1.5	少々。お好みで。

【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。