11月 給食予定こんだて表

※献立は変更になることがあります。

門前東小学校
門前西小学校

日 曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 ＊( )の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
1 金	ひき肉チャーハン バンバンジー 中華スープ 牛乳	たまご 乳	米 強化米 玉ねぎ たまご 豚肉 牛肉 大麦 ねぎ 小松菜 人参 濃口しょうゆ 酒 油 中華スープ(乳・卵なし) ごま油 生姜 もやし きゅうり 鶏肉 人参 淡口しょうゆ すりごま 酢 砂糖 キャベツ 絹ごし豆腐 しらたき ベーコン【乳・卵なし】 人参 淡口しょうゆ しいたけ 中華スープ(乳・卵なし) 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 306 mg 食塩相当量 2.5 g	牛ひき肉は鉄分が豊富で、鶏ひき肉の3倍もの量が含まれています。鉄分は酸素を全身に運ぶ赤血球を作るために欠かせないミネラルです。不足すると酸素を上手く取り込めずに筋力低下や疲労を起こす原因にもなります。
5 火	ごはん ふりかけ 豚肉と野菜のしょうが炒め のっぺい汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 ふりかけ(ごま かつお節 砂糖 のり 小麦胚芽) キャベツ もやし 豚肉 玉ねぎ 青ピーマン 人参 濃口しょうゆ 酒 油 生姜 みりん 塩 こしょう 絹ごし豆腐 里いも 鶏肉 大根 こんにゃく ねぎ 人参 淡口しょうゆ 片栗粉 かつおだし 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.1 g	のっぺい汁は新潟県の郷土料理です。漢字で書くと「濃い餅の汁」と書きます。餅の文字が入っていますが、実際には餅は入れず、とろみがついた汁が餅が入っているように見えることから名付けられました。
6 水	ごはん 角切り魚のカレー揚げ ごぼうサラダ みそ汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 石川県産ふくらぎ 片栗粉 油 カレー粉 塩 ごぼう きゅうり ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 人参 とうもろこし 濃口しょうゆ ごま 砂糖 みりん 塩 塩 こしょう じゃがいも 木綿豆腐 小松菜 えのきたけ みそ 人参 かつおだし 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.7 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.3 g	フクラギは出世魚であるブリの成長途中の呼び方で、関東ではハマチと呼ばれます。適度に脂がのっていて、あっさりしているのが特徴です。10月から11月が旬の魚です。
7 木	ごはん 和風肉団子 茎ワカメのきんぴら 柳川風煮 牛乳	たまご 乳	米 強化米 和風肉団子(鶏肉 玉ねぎ 生姜 ﾆﾝﾆｸ 大豆 ﾗｰﾄﾞ ｵｲｽﾀｰ) れんこん 人参 さつま揚げ【乳・卵なし】 しらたき くきわかめ 濃口しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 塩 じゃがいも たまご 玉ねぎ 豚肉 ごぼう ちくわ【鱈、卵・乳なし】 人参 ほうれん草 淡口しょうゆ 凍り豆腐【大豆】 酒 しいたけ 顆粒かつおだし【乳糖】 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 3.2 g	茎ワカメとはワカメの中心の筋のところで、シャキシャキという食感が特徴です。マグネシウムや食物繊維、ヨウ素などの栄養が豊富です。食べ過ぎは下痢を起こし、甲状腺異常につながるので、一日20gまでが目安です。
8 金	（麦飯） 秋野菜カレー 切干大根の酢の物 紫いもチップス 牛乳	乳 乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 さつまいも かぼちゃ ｶﾚｰﾙｳ(乳・ﾊﾞﾅﾅ・ﾊﾁﾐﾂ・ﾘﾝｺﾞ) 人参 ﾍﾞｲｼｯｸﾄﾏﾄ 赤ワイン ｳｽﾀｰｿｰｽ 油 にんにく カレー粉 きゅうり 切干大根 人参 糸かまぼこ【乳卵無し】 酢 淡口しょうゆ ごま 砂糖 紫いもチップス(さつまいも 砂糖 植物油脂) 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.4 g	１１／８は「いい歯の日」です。よくかむ給食です。かむことは歯を支える歯茎をきたえます。歯周病予防になります。意識して硬い物も食べましょう。
11 月	給食はありません		出来ているかな？チェックしよう ・茶わんを持つ ・ひじはつかない ・口を閉じて食べる ・ごはん粒を残さない ・正しく箸を持つ 		
12 火	ごはん 鶏肉の糀焼き 野菜の塩昆布和え めった汁 牛乳	乳 乳	米 強化米 鶏むね肉 米こうじ 玄米 塩 酒 淡口しょうゆ みりん 油 白菜 大根 人参 塩昆布 さつまいも 木綿豆腐 豚肉 大根 ごぼう みそ ねぎ 人参 酒 かつおだし 淡口しょうゆ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 1.8 g	糀は栄養素を消化・吸収しやすく分解します。旨味を感じるアミノ酸を生み出したり、食物をやわらかくする力があります。今回は鶏肉につけ込んで焼きました。
13 水	食パン ブルーベリージャム ひじきのマリネ クリームシチュー 牛乳	乳 乳 乳 乳	冷凍食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 大豆) ジャム(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 砂糖 食物センイ) キャベツ きゅうり 佃煮ひじき(ひじき ごま 砂糖 寒天) ロースハム【乳・卵なし】 チーズ 濃口しょうゆ 酢 油 砂糖 塩 こしょう 玉ねぎ さつまいも 牛乳 鶏肉 人参 ほうれん草 ｼﾁｭｰﾐｯｸｽ(牛乳 小麦粉 バター) 油 米粉 白ワイン コンソメ 大豆ﾊﾞﾀｰ(油 豆乳 大豆粉) 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 2.9 g	シチューという言葉には、料理名の他にも「食べものをゆっくりとろ火で煮る」という意味があります。今回は牛乳を使ったクリームシチューです。さつまいもが入って甘めのスープです。
14 木	ごはん さばの竜田揚げ 磯辺和え みそ汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 さば【魚】 米粉 油 酒 生姜 濃口しょうゆ キャベツ もやし ほうれん草 糸かまぼこ【乳卵無し】 人参 淡口しょうゆ ごま 砂糖 乾のり 木綿豆腐 じゃがいも ねぎ みそ かつおだし わかめ 顆粒かつおだし【乳糖】 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.3 g	鯖などの青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、動脈硬化や血栓が作られるのを防ぐ働きが期待されています。健康づくりのために不足することなく取り入れたい栄養成分です。
15 金	（麦飯） 豚肉の甘辛丼 おかか和え（小鉢） みそけんちん汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ 豚肉 人参 えのきたけ キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ﾆﾗ ﾘﾝｺﾞ ﾆﾝﾆｸ かつお節ｴｷｽ 魚醤 昆布ｴｷｽ) 濃口しょうゆ にら 八丁みそ 酒 砂糖 ブロッコリー キャベツ もやし 人参 濃口しょうゆ かつお節 砂糖 木綿豆腐 大根 里いも ごぼう こんにゃく 人参 みそ 油揚げ かつおだし ごま油 顆粒かつおだし【乳糖】 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 3.2 g	金曜日は麦飯の日です。ごはんの中に、一本線が入った粒が麦です。食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。
18 月	ごはん 五目なます じゃがいものそぼろ煮 りんご 牛乳	乳	米 強化米 大根 糸かまぼこ【乳卵無し】 ほうれん草 人参 油揚げ 淡口しょうゆ 酢 ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 厚揚げ 豚肉 牛肉 人参 濃口しょうゆ さやいんげん 片栗粉 砂糖 油 生姜 りんご 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.4 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 1.8 g	なますとは、野菜を細かく刻んで酢の物で和えた料理のことで、お正月に食べる大根と人参の紅白なますが有名です。今回は、ほうれん草や油揚げを加えた五目なますにしました。
19 火	ごはん いわしの味噌煮 切干大根の磯煮 とり野菜 牛乳	魚 乳	米 強化米 いわし 砂糖 みそ 生姜 小松菜 人参 さつま揚げ【乳・卵なし】 切干大根 濃口しょうゆ ひじき 砂糖 顆粒かつおだし【乳糖】 白菜 木綿豆腐 鶏肉 もやし しらたき えのきたけ 人参 ねぎ みそ 濃口しょうゆ みりん 酒 にんにく 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.6 g	切干大根の甘煮にひじきを加えて磯煮にしました。ひじきは食物繊維が豊富です。さらにカルシウムも含んでいます。成長期に必要な栄養がいっぱいです。意識して食べましょう。
20 水	ごはん キャベツのごま酢和え 豚大根 みかん 牛乳	乳	米 強化米 キャベツ もやし きゅうり 糸かまぼこ【乳卵無し】 人参 油揚げ 酢 淡口しょうゆ ごま 砂糖 大根 こんにゃく 豚肉 厚揚げ 人参 れんこん 竹輪【卵・乳なし】 濃口しょうゆ えだまめ 酒 砂糖 淡口しょうゆ みかんS 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 348 mg 食塩相当量 2.5 g	みかんには、肌の健康をサポートし、老化対策に役立つビタミンCが豊富に含まれています。さらにむくみ対策に効果があるカリウムも含まれています。
21 木	ごはん ポークカツ 野菜ツナサラダ ワンタンスープ 牛乳	乳	米 強化米 ポークカツ(豚肉 でん粉 大豆粉 油 パン粉) 油 中濃ｿｰｽ キャベツ ブロッコリー ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 人参 とうもろこし まぐろ(缶詰) 塩 こしょう 白菜 小麦粉 豚肉 玉ねぎ 生姜 大豆粉 調味料 えのきたけ 人参 淡口しょうゆ きくらげ 中華スープ(乳・卵なし) 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.5 g カルシウム 270 mg 食塩相当量 2.4 g	豚肉の脂のおよそ60%は「不飽和脂肪酸」だと言われています。この不飽和脂肪酸は体に良いとされる脂です。血液をサラサラにし、悪玉コレステロールを少なくし、動脈硬化や中性脂肪値を下げてくれる役割があると言われています。
22 金	（麦飯） カレーそぼろ丼 せん切りスープ ぶどうゼリー 牛乳	たまご 乳	米 強化米 大麦 鶏肉 たまご 玉ねぎ 小松菜 人参 濃口しょうゆ みりん 油 カレー粉 塩 絹ごし豆腐 キャベツ じゃがいも えのきたけ 人参 淡口しょうゆ ベーコン【乳・卵なし】 コンソメ 塩 こしょう ぶどうゼリー(砂糖 ぶどう果汁 ゲル化剤) 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 3.2 g	そぼろ丼の味付けをカレー味にしました。カレーは食欲増進する効果があります。いつもの甘いそぼろ丼の味ではなく、ピリッとした香辛料の味がします。
25 月	ごはん ひじきのり ほうれん草のごま酢和え 肉みそおでん 牛乳	魚 乳	米 強化米 ひじきのり(水あめ 砂糖 のり ひじき にぼし かつお 醤油) キャベツ もやし ほうれん草 人参 糸かまぼこ【乳卵無し】 淡口しょうゆ 酢 砂糖 ごま 大根 厚揚げ 里いも こんにゃく 人参 竹輪【卵・乳なし】 豚肉 牛肉 八丁みそ 濃口しょうゆ 油 砂糖 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.8 g	ほうれん草はビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。栄養価の高いほうれん草ですが、あくのもとでもあるシュウ酸や有害性が懸念される硝酸が多く含まれます。そのため、下ゆでしてから食べるのが基本です。
26 火	キムチとたくあんごはん はるさめサラダ わかめスープ 牛乳	乳	米 強化米 豚肉 たくあん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 ﾆﾗ ﾘﾝｺﾞ ﾆﾝﾆｸ かつお節ｴｷｽ 魚醤 昆布ｴｷｽ)油 酒 ごま油 みりん コンソメ 砂糖 キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 人参 はるさめ 酢 淡口しょうゆ きくらげ ごま 油 塩 こしょう 絹ごし豆腐 玉ねぎ えのきたけ ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ わかめ 中華スープ(乳・卵なし) 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.1 g カルシウム 307 mg 食塩相当量 2.7 g	キムチとたくあんを使った混ぜごはんです。他にも豚肉や小松菜などの野菜を加えた栄養満点のごはんです。ごま油を使っているので食欲がわくメニューです。
27 水	コッペパン ハンバーグ 野菜ソテー コーンチャウダー 牛乳 / 飲むヨーグルト	乳 乳/乳	冷凍コッペパン(小麦粉 黒糖蜜 砂糖 ショートニング) ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 砂糖 キャベツ 人参 小松菜 ベーコン【乳・卵なし】 大豆ﾊﾞﾀｰ(油 豆乳 大豆粉) 油 塩 こしょう じゃがいも 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 とうもろこし 人参 コンソメ 白ワイン 米粉 油 塩 パセリ こしょう 牛乳 / のむヨーグルト	エネルギー 766 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.2 g カルシウム 552 mg 食塩相当量 3.3 g	飲むヨーグルトは、いつも牛乳を買っている業者より無料でいただきました。ヨーグルトには、乳酸菌が豊富に含まれています。腸内環境を整える働きがあります。
28 木	ごはん 竹輪のチーズ揚げ 切干大根のピリ辛炒め さつま汁 牛乳	乳 乳	米 強化米 竹輪【卵・乳なし】 小麦粉 米粉 でん粉 麦芽糖 パルメザンチーズ 油 小松菜 ねぎ 鶏肉 切干大根 濃口しょうゆ しいたけ 酒 油 ごま ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 大根 じゃがいも ごぼう こんにゃく ねぎ みそ 人参 さつま揚げ【乳・卵なし】 かつおだし 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 2.2 g	ちくわはスケソウダラ、イトヨリダイ、ホッケ、アジといった魚を使います。すり身で作られるので、消化・吸収がよく、魚が苦手な人や高齢者にも食べやすく、よいタンパク質源になります。
29 金	（麦飯） ドライカレー ブロッコリーサラダ 豆腐スープ 牛乳	乳	米 強化米 大麦 玉ねぎ 牛肉 豚肉 小麦 人参 青ピーマン とうもろこし カレールウ(乳・ﾊﾞﾅﾅ・ﾊﾁﾐﾂ・ﾘﾝｺﾞ) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 大豆ﾊﾞﾀｰ(油 豆乳 大豆粉) 油 コンソメ にんにく カレー粉 ブロッコリー キャベツ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵・乳なし】 人参 塩 こしょう 絹ごし豆腐 もやし えのきたけ ベーコン【乳・卵なし】 コンソメ 淡口しょうゆ わかめ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 291 mg 食塩相当量 2.8 g	ドライカレーとは汁気の少ないカレー全般を指す言葉で、使用する食材に特に決まりはありません。今回はごはんの上にのせて混ぜながら食べます。実は、ドライカレーは日本で生まれた料理だといわれています。