

11月 給食予定 こんだて表

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1金	ごはん	米		エネルギー 665 kcal		18月	特別栽培米ごはん(減量)	米		エネルギー 644 kcal	
	揚げサバのおろしソースがけ	魚	さば だいこん 油 しょうゆ片栗粉 砂糖 米粉 酒 みりん	たんぱく質 25.6 g			春巻き	米	春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめでんぶん しょうが しいたけ)油	たんぱく質 19.5 g	
	油揚げの酢の物		もやし こまつな 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ ごま油 しょうが 砂糖	脂質 24.0 g			大根とツナのナムル	魚	だいこん こまつな にんじん ツナ しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油	脂質 24.8 g	
	打ち豆汁		じゃがいも たまねぎ まいたけ にんじん ねぎ みそ 打ち豆(大豆) 煮干しだし	カルシウム 321 mg			みそラーメン	米	中華めん【小麦】キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ とりがらだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こうしょう	カルシウム 297 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g			
5火	秋の香りごはん	米	米 大麦 さつまいも 油揚げ にんじん ぶなしめじ 酒 しょうゆ 砂糖 昆布だし 塩	エネルギー 642 kcal		19火	特別栽培米ごはん	米		エネルギー 620 kcal	
	いわしのおかか煮	魚	いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩)	たんぱく質 25.6 g			肉だんご	魚	ミートボール(豚肉 鶏肉 玉ねぎ バン粉 砂糖 油)トマトケチャップ みりん 砂糖 酒	たんぱく質 25.3 g	
	野菜のごまマヨ和え		キャベツ もやし きゅうり ハム ノンエッグドレッシング ごま しょうゆ	脂質 24.3 g			きんぴらごぼう	魚	ちくわ【魚】ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま	脂質 18.7 g	
	大根のみそ汁		木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 444 mg			豆乳汁	米	豆乳 木綿豆腐 たまねぎ こまつな ぶなしめじ とり肉 にんじん ねぎ みそ 酒 煮干しだし	カルシウム 330 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g			
6水	ごはん	米		エネルギー 617 kcal		20水	ごはん	米		エネルギー 639 kcal	
	ハンバーグの和風きのこソース		ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが じゃがいも 塩) たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく	たんぱく質 21.5 g			ハタハタのから揚げ	魚	はたはたから揚げ(はたはた でん粉 バン粉 塩 こうしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖 油)	たんぱく質 26.8 g	
	かぼちゃとチーズのカレーサラダ	乳	かぼちゃ ブロッコリー ノンエッグドレッシング チーズ 塩 カレー粉	脂質 20.9 g			小松菜と切干大根のごまあえ		こまつな もやし にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖	脂質 19.3 g	
	厚揚げのみそ汁		だいこん 生揚げ はくさい こんにやく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 448 mg			親子煮	卵	たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん こんにやく しょうゆ 煮干しだし 砂糖 しいたけ 酒 塩	カルシウム 397 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g			
7木	ごはん	米		エネルギー 600 kcal		21木	ごはん	米		エネルギー 653 kcal	
	鶏のからあげ		とり肉 片栗粉 米粉 しょうゆ 酒 にんにく 中華スープ 油	たんぱく質 24.8 g			ふくらぎの照り焼き	魚	ふくらぎ しょうゆ 酒 砂糖 水あめ みりん しょうが 片栗粉	たんぱく質 27.4 g	
	彩り野菜とひじきのあえ物		キャベツ こまつな とうもろこし にんじん ひじき佃煮 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩	脂質 17.1 g			あいませ		だいこん にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油	脂質 21.3 g	
	じゃがいもと油揚げのみそ汁		じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 303 mg			めった汁		じゃがいも はくさい ぶた肉 たまねぎ こまつな にんじん ねぎ みそ なめこ 煮干しだし 酒	カルシウム 325 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.7 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g			
8金	ごはん	米		エネルギー 631 kcal		22金	大豆のキーマカレー	米		エネルギー 638 kcal	
	豚肉の生姜炒め		ぶた肉 たまねぎ ピーマン みりん 酒 しょうゆ 油 しょうが 酒 砂糖	たんぱく質 24.0 g	11月8日は「いい歯の日」です。いい歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てむし歯を予防してくれます。また、噛む刺激が脳につたわり、脳の働きが活発になります。自分のひと口のかむ回数を数えてみましょう。そしてまずはプラス5回増やすことを目標にがんばってみましょう。			(カレーソース)		じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん カレールウ【小麦】 大豆 とりがらだし コンソメ トマト ウスターソース 油 にんにく 赤ワイン カレー粉	たんぱく質 23.0 g
	ポテトサラダ	乳	じゃがいも ブロッコリー にんじん ノンエッグドレッシング とうもろこし チーズ 塩 こうしょう	脂質 21.6 g			おじゃこと小松菜の骨太サラダ	魚	キャベツ こまつな にんじん しらす干し 酢 しょうゆ オリーブ油 砂糖 酒 塩 こうしょう	脂質 20.5 g	
	ごま汁		はくさい だいこん こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし ごま	カルシウム 353 mg			牛乳	乳	牛乳	カルシウム 334 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g			
11月	ごはん	米		エネルギー 655 kcal		25月	ごはん	米		エネルギー 627 kcal	
	厚揚げの中華あん	卵	生揚げ じゃがいも ぶた肉 うちら卵 にんじん たまねぎ さやいんげん しょうゆ しょうが 油 しょうゆ味の皮【小麦】 砂糖 みりん 酒 片栗粉 中華だし	たんぱく質 24.7 g	今回の「おはなし給食」は、絵本やお話に出てくる食材に注目しました。食材をよく見て食べて、想像力をふくらませましょう。『りんごかもしれない』の本から、「りんご」に注目。給食のりんごは、能登島にあるりんご園ととれた、今が旬の果物です。みずみずしい果汁とたっぷりの蜜、そして酸味と甘味の絶妙なバランスがおいしさの特徴です。給食では、皮付きのまま出しています。			チキンチキンごぼう	魚	とり肉 ごぼう 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	たんぱく質 26.2 g
	はるさめスープ		キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうゆ はるさめ 中華スープ しいたけ 塩 こうしょう	脂質 22.5 g			ブロッコリーの彩りあえ	乳	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん チーズ 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こうしょう	脂質 19.5 g	
	★能登島りんご		りんご	カルシウム 402 mg			だいこんと油揚げの味噌汁		だいこん たまねぎ こまつな ねぎ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 343 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g			
12火	ターメリックライス	米	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー 625 kcal		26火	ごはん	米		エネルギー 620 kcal	
	タンドリーチキン	乳	とり肉 トマトケチャップ ヨーグルト しょうゆ にんにく カレー粉 塩 こうしょう	たんぱく質 25.4 g	「水菜」は、京都で生まれた野菜で、平安時代から作られていたと言われています。畑に水を引いて育てていたことから名付けられました。ツツツんと割った形の葉っぱが1つの株から600本以上出ることもあります。シャキシャキとした歯ざわりが特徴で、成長期に欠かせないカルシウムを多く含んでいます。			めぎすから揚げ	魚	めぎすから揚げ(めぎす 片栗粉) 油 塩	たんぱく質 28.6 g
	水菜のサラダ		キャベツ もやし みずな とうもろこし 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩	脂質 17.9 g			のり酢あえ	魚	もやし こまつな ツな とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり	脂質 18.2 g	
	秋味ミルクスープ	乳	牛乳 さつまいも たまねぎ こまつな かぶ ねぎ にんじん ベーコン 米粉 パター とりがらだし コンソメ 油 塩 こうしょう	カルシウム 370 mg			みそおでん	卵	だいこん じゃがいも とり肉 こんにやく うちら卵 生揚げ にんじん さやいんげん みそ 煮干しだし こんぶ しょうゆ みりん 酒	カルシウム 355 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.6 g			
13水	ごはん	米		エネルギー 632 kcal		27水	コンソメライス	米	米 大麦 コンソメ 塩	エネルギー 638 kcal	
	大豆とさつまいものあめ煮		さつまいも 大豆 油 砂糖 水あめ しょうゆ みりん 片栗粉	たんぱく質 25.2 g	大豆から作られる豆腐は、日本人が昔から食べてきた食べ物で、和食には欠かせない食材です。おいしい豆腐を作るコツって何でしょう。『とうふやのかんごちゃん』の物語を読むと、そのコツを知ることができ、家族の愛や思いやりで心が温まります。おいしい豆腐も食べたいですね。「とり野菜」に使う豆腐は地元の豆腐屋さんのもので、木綿豆腐です。			コールスローサラダ	米	キャベツ きゅうり ハム とうもろこし ノンエッグドレッシング 酢 砂糖 油 塩 こうしょう	たんぱく質 21.0 g
	★とり野菜		はくさい 木綿豆腐 もやし とり肉 こまつな にんじん ねぎ みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく しょうが トウハンジャン	脂質 15.3 g			ポークデミグラシチュー		じゃがいも たまねぎ デミグラスソース【小麦】 ぶた肉 にんじん トマト さやいんげん りんご 赤ワイン 油 コンソメ ウスターソース 砂糖 にんにく 塩 こうしょう	脂質 19.3 g	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム 505 mg			みかん		みかん	カルシウム 277 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g			
14木	食パン	乳	食パン(小麦粉 砂糖 塩 乳成分)	エネルギー 592 kcal		28木	肉みそ丼	米	米 大麦 豚ひき肉 大豆ミートミンチ しょうゆ たまねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 酒 トウハンジャン こまつな にんじん もやし ごま油	エネルギー 629 kcal	
	いちごジャム		いちごジャム	たんぱく質 24.0 g	今月の給食目標は「食事のあいさつをきちんとしよう」です。「いただきます」は命をくれた食べ物への、「ごちそうさま」は食事ができるまでに働いてくれた生産者さんや調理員さん、家族への、感謝を表す言葉です。当たり前前に食べている給食にもたくさんの人が関わっています。あいさつで感謝の気持ちを表しましょう。			水ぎょうざのスープ	魚	はくさい 水餃子(キャベツ 豚肉 鶏肉 ねぎ しょうが 油 酒 小麦粉 大豆) たまねぎ ねぎ にんじん しょうゆ とりがらだし 中華スープ 塩 しいたけ こうしょう	たんぱく質 21.8 g
	スパゲッティミートソース	乳	たまねぎ スパゲッティトマト ぶた肉 トマトケチャップ にんじん エリンギ 大豆 ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 粉チーズ 砂糖 塩 こうしょう	脂質 18.2 g			ヨーグルトあえ	乳	バナナ ヨーグルト もも バインアップル	脂質 17.4 g	
	ブロッコリーサラダ	魚	キャベツ ブロッコリー ツな とうもろこし 酢 砂糖 油 しょうゆ こうしょう	カルシウム 276 mg			牛乳	乳	牛乳	カルシウム 367 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g			
15金	中島菜チャーハン	卵・米	米 たまご たまねぎ 大麦 中島菜 菜めし 素 しらす干し しょうゆ 中華スープ ごま油 油 砂糖 中華スープ 酒 塩 こうしょう	エネルギー 609 kcal		29金	ごはん	米		エネルギー 662 kcal	
	揚げ豚サラダ		もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 酒 油 しょうが 米粉 片栗粉 ごま油	たんぱく質 24.5 g	「中島菜」はツゲナ類の一種で、葉に刻みがあるのが特徴です。独特のほろ苦さと辛みがあります。能登伝統野菜の一つで、旧中島町で明治時代から栽培され、おひたしや漬け物として各家庭の食卓で食べられてきました。近年の研究で、血圧上昇を抑制する機能的成分を他の野菜より多く含んでいることが確認され、注目されています。			揚げぶり大根	魚	ふくらぎ 大根 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 みりん 油 煮干しだし	たんぱく質 24.6 g
	厚揚げと春雨の中華スープ		生揚げ チンゲンサイ ねぎ にんじん とうもろこし 春雨 とりがらだし 中華スープ 砂糖 みそ 酒 しょうゆ 塩 こうしょう	脂質 20.3 g			かにかまの酢の物	魚	キャベツ もやし かまぼこ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂質 22.4 g	
	牛乳	乳	牛乳	カルシウム 370 mg			さつまいものみそ汁		はくさい さつまいも こまつな にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし	カルシウム 339 mg	
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g		牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g			

※ 都合により献立は変更になることがあります。

※ 今月の地場産物(石川県産)米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、ふくらぎ、小松菜、きゅうり、さつまいも、だいこん、はくさい