

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	金	ごはん	牛乳	玉子焼きの中華あん チャブチェ 豆腐のキムチスープ	牛乳 卵 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ 昆布 (キムチ)	米 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油 じゃがいも	長ねぎ 干しいたけ にんじん もやし ピーマン キャベツ にんにく しらたき にんじん だいこん 小松菜 はくさい 唐辛子 しょうが (キムチ)	743	26.4	17.9	2.2
4	月	ごはん	牛乳	白菜のうま煮(具) こんこんスナック ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 青大豆 青のり ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい 小松菜 しらたき きくらげ れんこん 赤しそ	854	27.1	22.8	2.0
5	火	ごはん	牛乳	さけのマスタード焼き 春雨サラダ 大根と里いものみそ汁	牛乳 さけ みそ ハム 豆腐 大豆ペースト	米 マヨネーズ 春雨 砂糖 油 さといも	もやし 小松菜 にんじん えのきたけ だいこん 長ねぎ	829	32.2	27.2	2.2
6	水	ソフトめん	牛乳	かき玉きのこ汁 豆天ぷら 和風サラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 大豆 ひじき (豆天ぷら)	ソフト麺 片栗粉 油 小麦粉 (豆天ぷら)	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし コーン さやえんどう ごぼう (豆天ぷら)	820	32.5	22.7	2.7
7	木	ごはん	牛乳	ギョウザ 無限キャベツ マーボー大根	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 鶏肉 (ギョウザ)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油 小麦粉 水あめ ぶどう糖 (ギョウザ)	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん 長ねぎ 干しいたけ にはら にんにく たまねぎ (ギョウザ)	785	26.8	21.0	2.0
8	金	丸パン	牛乳	鶏のカレー焼き ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン チンゲン菜	830	33.7	34.0	2.2
11	月	ごはん	牛乳	ミートボールカレー ひじきのマリネ みかん	牛乳 ひじき ツナ 大豆ペースト 鶏肉 大豆 (肉団子)	米 じゃがいも 油 カレールウ 豚脂 パン粉 片栗粉 砂糖 (肉団子)	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	821	24.0	20.5	2.9
12	火	ごはん	牛乳	さわらのごまけチャップソース コーン入りおひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 さわら 豆腐 わかめ みそ 大豆ペースト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ えのきたけ	822	31.6	24.1	2.3
13	水	中華めん	牛乳	【食育の日 関東地方】 サンマーメンスープ 大根とわかめサラダ 焼きいも	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 油 さつまいも	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし はくさい 小松菜 だいこん きゅうり	791	30.1	13.3	3.4
14	木	ごはん	牛乳	里いもコロッケ たくこん和え なめこ汁	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 さといも パン粉 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい なめこ 長ねぎ たくあん	751	21.0	20.0	2.2
15	金	黒糖パン	牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーソテー ポークビーンズ	牛乳 卵 チーズ 大豆 豚肉 ベーコン	パン 黒糖 油 砂糖 片栗粉 (オムレツ)	キャベツ コーン トマト たまねぎ にんじん エリンギ パセリ ブロッコリー	820	37.8	26.8	2.4
18	月	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 磯香和え さつまいも入り豚汁	牛乳 さば かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ のり 大豆ペースト	米 砂糖 さつまいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ つきこんにゃく	859	35.6	27.2	2.3
19	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏の塩こうじみそ焼き じゃこサラダ 大島野菜のけんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 さといも ごま油	ほうれん草 キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ つきこんにゃく	779	30.3	23.5	2.0
20	水	ごはん	牛乳	【冬至献立】 ごまつくね焼き ゆずドレッシングサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ 大豆ペースト	米 砂糖 パン粉 ごま 油	えのきたけ たまねぎ しょうが かぶ キャベツ きゅうり にんじん ゆず かぼちゃ だいこん たまねぎ 長ねぎ	835	36.2	22.4	2.3
21	木	イエロー ライス	牛乳	ツナ豆乳クリームソース もみの木サラダ セレクトデザート	牛乳 ツナ 白いんげん豆ペースト 調 製豆乳 チーズ 豆乳製品 (いちごのデザート) 卵黄 乳製品(かぼちゃプリン) 乳製品 卵黄 (お米のタルト)	米 油 米粉 アーモンド 砂糖 水あめ ぶどう糖 (いちごのデザート) 砂糖 ぶどう糖(かぼちゃプリン) 小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉 ぶどう糖 麦芽糖 水あめ (お米のタルト)	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご (いちごのデザート) かぼちゃ (かぼちゃプリン)	セレクトの平均			
								805	25.9	20.1	2.0

一食平均エネルギー：810 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：22.9 g

食塩：2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

～給食のレシピ紹介～

お家で給食のメニューを作ってみませんか？今月はさつまいもレシピを3品紹介します。

○さつまいもとりんご煮

- 〈材料4人分〉
- さつまいも ……1本
 - りんご ……1/4個
 - 砂糖 ……大さじ1/2
 - レモン汁 ……小さじ1/2
 - 水 ……適量

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむいて厚いちょう切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②りんごは芯をとり、いちょう切りにする。
- ③鍋にさつまいもとりんごを重ねて入れ、ひたひたになるように水を加え、砂糖、レモン汁を入れて火にかける。
- ④さつまいもが柔らかくなるまで煮

○こんこんスナック

- 〈材料4人分〉
- 大豆(乾燥) ……20g
 - 片栗粉 ……大さじ1
 - れんこん ……100g
 - さつまいも ……中1/2本
 - 揚げ油 ……適量
 - ゆかり/青のり ……各小さじ1/3

〈作り方〉

- ①大豆は前日に水に浸して戻す。
- ②①の水気を切り、片栗粉をまぶして油でカリカリに揚げる。
- ③れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにして水にさらす。
- ④さつまいもは、薄いいちょう切りにし、水にさらす。
- ⑤れんこんとさつまいもは水気をよく切り、油でカリッとなるまで揚げる。
- ⑥②と⑤の油をよく切り、ゆかり粉と青のりをまぶす。

○ダブルポテトサラダ

- 〈材料4人分〉
- じゃがいも ……大1個
 - 砂糖 ……小さじ1/6
 - 塩/こしょう ……各少々
 - 酢 ……小さじ1/2
 - さつまいも ……中1/2本
 - キャベツ ……1枚
 - きゅうり ……1/4本
 - チーズ5mm角切り ……20g
 - マヨネーズ ……大さじ2

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、2cm程の角切りにして水にさらす。
- ②①を柔らかくゆで、Aの調味料で下味をつけて冷却する。
- ③さつまいもは角切りにして水にさらし、柔らかくゆでて冷却する。
- ④キャベツは2cm程の角切り、きゅうりは薄くスライスしてゆでて冷却する。
- ⑤材料をマヨネーズで和える。