

令和3年11月 給食献立表

11月24日はだしで味わう和食の日 ~ 注目されるだし ~

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材な味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚切りなどを一晩水に漬けておき、簡単にだしがとれます。

- 昆布・・・上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理向き
- 煮干し・・・こくのある、うま味の強いだし。みそ汁・煮物などにぴったり
- 花かつお・・・香りの強い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいとき
- かつお厚切り・・・うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味付け向き

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	ご飯 野菜のうま煮 ニラ玉スープ 果物	牛乳 きなこマフィン	米 麦じゃがいも 砂糖 こんにやくでんぶん 油 小麦粉 はちみつ	鶏肉 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん なら みかん	お茶 せんべい	603	19.7	17.5
2	火	ご飯 魚のパン粉焼き コールスロー 洋風だんご汁	牛乳 アップルパイ	米 麦 パン粉 マヨネーズ 油 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮 ポーロ	ホキ ヨーグルト ベーコン 牛乳 豆乳	パセリ キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉葱 ほうれんそう りんご	お茶 ポーロ	668	24.8	24.0
4	木	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 搾三糸 果物	牛乳 チーズ焼き	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 じゃがいも クラッカー	豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳 ベーコン チーズ	人参 玉葱 ねぎ きゅうり りんご パセリ	お茶 クラッカー	678	26.1	26.7
5	金	ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	牛乳 あんバターサンド	米 麦 こんにやく 油 砂糖 ふ パン バター かりんとう	豚肉 卵 わかめ 牛乳 あずき	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん こまつな りんご	お茶 かりんとう	648	21.8	18.6
6	土	クリームスパゲティ キャロットサラダ	牛乳 丸ポーロ 果物	スパゲティ 小麦粉 バター ごま こんにやく マヨネーズ 丸ポーロ クラッカー	鶏肉 えび 牛乳 ツナ缶	玉葱 しめじ ほうれんそう パセリ 人参 パナナ	お茶 クラッカー	609	24.6	21.4
8	月	ご飯 鶏肉の香味焼き じゃこあえ 根菜汁	フルーツコーンフレーク	米 麦 ごま油 こんにやく コーンフレーク レーズン	鶏肉 しらす干し 豚肉 油揚げ 牛乳 チーズ	にんにく チンゲンツアイ もやし だいこん 人参 ごぼう れんこん ねぎ パナナ	お茶 チーズ	530	21.5	13.5
9	火	ご飯 肉豆腐卵とじ ツナとわかめの和え物 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 麦 しらす干し 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター せんべい	牛肉 豆腐 卵 わかめ ツナ缶 牛乳 チーズ	人参 ねぎ きゅうり みかん	お茶 せんべい	671	25.9	23.9
10	水	ご飯 魚のみそ煮 春雨の酢の物 かきたま汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 砂糖 春雨 油 ごま油 でんぶん 小麦粉 ポーロ	さわら ハム 卵 わかめ かつお節 牛乳	しょうが きゅうり りんご	お茶 ポーロ	634	25.9	21.2
11	木	食パン 南瓜のクリーム煮 ごぼうサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 油 砂糖 マヨネーズ 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 かつお節 しらす干し 卵	南瓜 玉葱 人参 パセリ ごぼう りんご ねぎ パナナ	お茶 果物	542	18.8	18.6
12	金	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 あすか汁	牛乳 大学芋	米 麦 油 パン粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも クラッカー	豆腐 ツナ缶 油揚げ スキムミルク 卵 ひじき 鶏肉 牛乳	玉葱 だいこん 人参 チンゲンツアイ	お茶 クラッカー	641	25.9	21.1
13	土	きつねうどん 昆布豆	牛乳 チーズトースト	うどん 砂糖 パン かりんとう	油揚げ 牛肉 わかめ 大豆 こんにぶ 牛乳 チーズ	人参 ねぎ	お茶 かりんとう	593	24.9	17.6
15	月	ご飯 はんぺんフライ 鉄分たっぷりサラダ 汁ピーマン	牛乳 ビスケットモンブラン	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ビーフン ビスケット さつまいも クラッカー	はんぺん 卵 チーズ ひじき ハム 豚肉 牛乳 生クリーム	ほうれんそう 人参 玉葱 もやし ねぎ	お茶 クラッカー	668	22.2	23.6
16	火	ご飯 チキンピーンズ 大根サラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 大豆 わかめ ハム 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 だいこん きゅうり みかん キャベツ	お茶 チーズ	652	25.2	16.4
17	水	ご飯 豆腐の中華煮 五目みそ汁 果物	お茶 いもかりんとう	米 麦 油 砂糖 ごま油 さつまいも せんべい	豆腐 豚肉 油揚げ	玉葱 干し椎茸 人参 なら ごぼう だいこん こまつな りんご	お茶 せんべい	515	16.9	11.4
18	木	ご飯 魚の黄金焼き ナムル 中華スープ	牛乳 お好み焼き	米 麦 小麦粉 油 ごま油 砂糖 でんぶん ポーロ	しいら 卵 かまぼこ 牛乳 豚肉 青のり	もやし ほうれんそう 人参 たけのこ チンゲンツアイ 干し椎茸 玉葱 キャベツ	お茶 ポーロ	558	28.6	14.0
19	金	☆いも汁会☆ ご飯 いも汁 サラダ	牛乳 フルーツサンド	パン さつまいも コーン缶 油 砂糖 せんべい	ハム 牛乳 生クリーム	キャベツ 玉葱 人参 もも 缶 パイン缶 白菜 なす ねぎ	お茶 せんべい	780	22.2	32.0
20	土	鶏ごぼううどん おかか和え	牛乳 パウムクーヘン 果物	うどん コーン缶 砂糖 クラッカー パウムクーヘン	鶏肉 卵 かつお節 牛乳	人参 ごぼう 白菜 ほうれん そう パナナ	お茶 クラッカー	581	21.5	13.7
22	月	親子丼 すまし汁 果物	牛乳 いきなり団子	米 麦 砂糖 コーン缶 さつまいも 小麦粉 白玉粉 ポーロ	鶏肉 かつお節 牛乳 卵 あずき わかめ はんぺん 昆布 かつお節	ほうれんそう りんご しめじ しいたけ 玉ねぎ	お茶 ポーロ	629	23.0	8.0
24	水	きのこごはん 厚焼き卵 豆乳汁 果物	お茶 ふなやき	米 油 小麦粉 黒砂糖 かりんとう	油揚げ 卵 スキムミルク ツナ缶 豆乳 豆腐	しめじ しいたけ 干し椎茸 人参 ねぎ 玉葱 こまつな みかん	お茶 かりんとう	615	20.6	13.6
25	木	ご飯 ハヤシシチュー 温野菜サラダ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 せんべい	牛肉 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース カリフラワー ブロッコリー りんご	お茶 せんべい	658	18.3	18.0
26	金	ご飯 煮魚 磯和え 豚汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 ごま 黒芋 こんにやく 小麦粉 バター	さばのり 豚肉 豆腐 牛乳 スキムミルク 卵 チーズ	ほうれんそう もやし 人参 ごぼう だいこん ねぎ パナナ	お茶 チーズ	658	31.3	20.7
27	土	野菜ラーメン 粉ふき芋	牛乳 ジャムサンド	中華めん ごま油 パン じゃがいも いちごジャム せんべい	豚肉 牛乳 青のり	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 せんべい	457	17.0	8.6
29	月	ご飯 カレー ハリハリ漬け 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ポップコーン クラッカー	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく 切干大根 みかん	お茶 クラッカー	631	17.2	21.6
30	火	ご飯 魚のごまソースかけ 大根と水菜の和え物 みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 パン バター ポーロ	さば しらす干し 生揚げ わかめ 牛乳	だいこん 水菜 人参	お茶 ポーロ	652	28.2	22.5