

令和4年11月 給食献立表

伝統的な食文化「和食」のよさを知ろう

11月24日は和食の日です。和食は平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録され、「自然を価値あるものとして大切に」という日本の食文化が世界に認められました。和食のよさを知り、味わってみましょう。

○ 様々な種類の食材を使った料理・・・お刺身、お浸しなど、豊かな自然で育った魚や野菜などの素朴な味を生かした料理があります。

○ 健康的な食生活・・・一汁三菜を基本とする食事は、栄養のバランスがとりやすくなります。

○ 自然の美しさや季節を楽しむ・・・季節の花や葉を添えたり、野菜を梅の花に飾り切りにしたりします。

○ 年中行事を大切に・・・年中行事には豊作や健康を願ったものです。例えば、お節料理や年越しそばがあります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (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	火	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 拌三糸 果物	お茶 ふなやき	米 麦 油 三温糖 でんぶ 春雨 ごま油 小麦粉 黒砂糖 ポーロ	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	人参 玉葱 ねぎ きゅうり りんご	お茶 ポーロ	618	19.6	17.4
2	水	ご飯 豆腐とツナの小判焼き もやしと豆苗のごまマヨ和 あすか汁	牛乳 さつまいもの てんぷら	米 麦 油 バン粉 マヨネーズ ごま さつまいも 小麦粉 クラッカー	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 竹輪 鶏肉 みそ いりこ 牛乳	玉葱 だいこん もやし トウモロコシ 人参 チンゲンツァイ	お茶 クラッカー	658	27.3	24.9
4	金	ご飯 カレー ハリハリ漬け 果物	牛乳 コーントースト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 三温糖 パン コーン缶 マヨネーズ ビスケット	牛肉 牛乳 干ひじき 油揚げ チーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しだいこん 蜜柑	お茶 ビスケット	690	21.7	23.2
5	土	クリームスパゲティ キャロットサラダ 果物	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	スパゲッティ 小麦粉 バター ごま コーン缶 マヨネーズ クラッカー ジャム さつまいも	鶏肉 むきえび 牛乳 ツナ	玉葱 しめじ ほうれんそう パセリ 人参 りんご	お茶 ふかしいも	555	23.9	20.7
7	月	ご飯 野菜のうま煮 ニラ玉スープ バナナ	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも こんにやく 三温糖 でんぶ 小麦粉 油 せんべい	鶏肉 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	人参 玉葱 さやいんげん なら 干し椎茸 バナナ	お茶 せんべい	586	20.3	18
8	火	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 三温糖 パン バター かりんとう	豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 あずき	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ かき	お茶 かりんとう	627	21.7	19.4
9	水	ご飯 魚の磯辺揚げ おかか和え かぶのみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 小麦粉 油 コーン缶 黒砂糖	メルルーサ あおのり かつお節 わかめ みそ いりこ 牛乳 チーズ	はくさい ほうれんそう 人参 かぶ ごまつな レーズン	お茶 チーズ	487	21.4	10.4
10	木	ご飯 芋汁 コールスロー	フルーツコーンフ レーク	米 麦 マヨネーズ さつまいも コーンフレーク クラッカー	ヨーグルト 豚肉 みそ 牛乳 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 レーズン バナナ 白菜 ねぎ なす	お茶 クラッカー	686	28	24.8
11	金	ご飯 チキンピーズ 大根サラダ 果物	牛乳 豆腐のケーキ	米 麦 じゃがいも ごま 三温糖 小麦粉 バター	鶏肉 大豆 わかめ ハム 牛乳 豆腐 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 だいこん きゅうり 蜜柑 レーズン	お茶 ヨーグルト	634	22.5	17.5
12	土	きつねうどん 昆布豆 果物	牛乳 大学芋	うどん 三温糖 ビスケット さつまいも	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 大豆 こんぶ 牛乳	人参 ねぎ バナナ	お茶 ビスケット	444	22.1	15.4
14	月	ご飯 かぶのクリーム煮 ごぼうサラダ 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 麦 じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 油 三温糖 マヨネーズ かりんとう	鶏肉 スキムミルク かつお節 ツナ 牛乳 チーズ 卵	かぶ 玉葱 人参 パセリ ごぼう 蜜柑	お茶 かりんとう	682	21.4	24.5
15	火	ご飯 豆腐の中華煮 五目みそ汁 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 油 三温糖 ごま油 小麦粉 ポーロ	豆腐 豚肉 油揚げ いりこ みそ 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 なら ごぼう だいこん ごまつな りんご キャベツ	お茶 ポーロ	594	27.3	17.4
16	水	ご飯 チーズミートじゃが 甘夏サラダ きのごスープ	牛乳 りんごケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 三温糖 せんべい	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 卵	玉葱 トマト ビーマン キャベツ なつみかん缶 えのきたけ しめじ しいたけ 人参 ねぎ りんご	お茶 せんべい	621	20	23.6
17	木	ご飯 鶏肉の香味焼き じゃこあえ みそ汁	お茶 焼き芋	米 麦 ごま油 さつまいも 油 ビスケット	鶏肉 みそ しらす干し 豆腐 油揚げ いりこ	にんにく チンゲンツァイ もやし だいこん 人参 えのきたけ ねぎ	お茶 ビスケット	507	19.7	15.3
18	金	わかめごはん 焼き魚 おひたし 根菜汁	牛乳 ごまクッキー	米 こんにやく 小麦粉 ごま 三温糖 バター	しらす干し わかめ 鮭 かつお節 豚肉 油揚げ いりこ 牛乳 きな粉 卵 チーズ	はくさい ほうれんそう 人参 だいこん ごぼう れんこん ねぎ	お茶 チーズ	541	27.8	20.6
19	土	野菜ラーメン かぼちゃかか煮	牛乳 バウムクーヘン 果物	めん ごま油 三温糖 バウムクーヘン かりんとう	豚肉 みそ 牛乳 かつお 節	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ 蜜柑	お茶 かりんとう	512	19.4	9.9
21	月	ご飯 きのごカレー ごまサラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 三温糖 ポップコーン ビスケット	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 ましたけ しめじ えのきたけ りんご にんにく キャベツ きゅうり みかん	お茶 ビスケット	611	18.3	25
22	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ チンゲン菜のおひたし みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 でんぶ 油 三温糖 ごま 小麦粉 バター せんべい	かつお かつお節 厚揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク 卵	しょうが チンゲンツァイ もやし 人参 えのきたけ 玉葱 バナナ	お茶 せんべい	653	29.6	22.3
24	木	ご飯 魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁	お茶 いきなりだんご	米 麦 でんぶ 油 三温糖 ごま さつまいも 小麦粉 白玉粉 クラッカー	さば わかめ 油揚げ みそ いりこ あずき	だいこん キャベツ 人参 はくさい 玉葱 ねぎ	お茶 クラッカー	567	21	13.4
25	金	ピラフ ジャーマンポテト コーンクリームスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 パン バター じゃがいも コーン缶 砂糖 ポーロ	ウィンナー ベーコン 牛乳 豆乳 生クリーム	ビーマン 玉葱 にんにく パセリ 人参 蜜柑 もも缶 パイン缶	お茶 ポーロ	667	17.5	28.1
26	土	スパゲティナポリタン 卵スープ	牛乳 丸ポーロ バナナ	スパゲッティ コーン缶 油 でんぶ みるぼーち	ウィンナー チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 ビーマン マッシュルーム バナナ	お茶 チーズ	533	21.1	18.1
28	月	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め わかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 油 ごま 三温糖 小麦粉 チョコレート	豚肉 わかめ かつお節 油揚げ いりこ みそ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン キャベツ しょうが きゅうり ごまつな	お茶 ヨーグルト	620	23.4	19.4
29	火	ご飯 魚の黄金焼 ナムル 中華スープ	牛乳 スイートポテト	米 麦 小麦粉 油 ごま油 三温糖 でんぶ 小麦粉 さつまいも クラッカー	しいら 卵 かまぼこ 牛乳 生クリーム	もやし ほうれんそう 人参 たけのこ チンゲンツァイ きくらげ 干し椎茸	お茶 クラッカー	498	23.9	13.5
30	水	きのごごはん 厚焼き卵 豆乳汁 果物	牛乳 アメリカンドッグ	米 油 小麦粉 三温糖 さつまいも	油揚げ 卵 スキムミルク ツナ 豆乳 みそ 豆腐 いりこ ウィンナー 牛乳	しめじ ましたけ 干し椎茸 人参 ねぎ 玉葱 ごまつな りんご	お茶 ふかしいも	608	22.7	24.7

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。