

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		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
1	金	ごはん	牛乳	たまごやきのちゅうかあん チャプチェ とうふのキムチスープ	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)	618	22.6	16.2	1.9
4	月	ごはん	牛乳	はくさいのうまにどんぶり(ぐ) こんこんスナック ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた 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	700	23.6	20.5	1.7
5	火	ごはん	牛乳	さけのマスタードやき はるさめサラダ だいこんとさといものみそしる	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	671	26.9	24.0	1.8
6	水	ソフトめん	牛乳	かきたまきのこじる まめてんぷら わふうサラダ	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)	691	27.1	21.4	2.3
7	木	ごはん	牛乳	ギョウザ むげんキャベツ マーボーだいこん	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 にら にんにく たまねぎ (ギョウザ)	626	22.7	18.3	1.7
8	金	まるパン	牛乳	とりのカレーやき 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	638	26.7	28.3	1.9
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	664	20.3	18.4	2.5
12	火	ごはん	牛乳	さわらのごまケチャップソース コーンいりおひたし じゃがいもとわかめのみそしる	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	664	26.7	21.6	1.9
13	水	ちゅうかめん	牛乳	【食育の日 関東地方】 サンマーメンスープ だいこんとわかめのサラダ やさいも	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 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	641	25.2	12.0	2.8
14	木	ごはん	牛乳	さといもコロッケ たくこんあえ なめこじる	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	608	18.2	18.2	1.8
15	金	こくとうパン	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	624	30.4	22.4	2.0
18	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがに いそかあえ さつまいもいりとんじる	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 つきこんにやく	693	29.8	24.1	1.9
19	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりのしおこうじみそやき じゃこサラダ おおしまやさいのけんちんじる	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 つきこんにやく	627	25.5	20.9	1.7
20	水	ごはん	牛乳	【冬至献立】 ごまつくねやき ゆずドレッシングサラダ かぼちゃのみそしる	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	673	30.8	20.2	1.9
21	木	イエローライス	牛乳	ツナとうにゅうクリームソース もみのきサラダ いちごのカップデザート or かぼちゃプリン or お米のタルト	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			
							664	22.3	18.3	1.8	

一食平均エネルギー：653 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：20.3 g

食塩：2.0 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。