



日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価
1	ひじき ごはん				ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	560
(月)	<div>もやしの カレーずあえ</div> <div>ちくわの いそべあげ</div> <div>さわにわん</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのりこ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・ちくわ ぶたにく・とりにく たまご	こむぎこ・こめ さとう オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・えだまめ かんぴょう・キャベツ ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし りんご・ほししいたけ	
2	とらまめの サラダ				ぎゅうにゅう	こめ・さといも さとう	こんにやく・キャベツ だいこん・たまねぎ にんじん・ブロッコリー しょうが	573
(火)	<div>ごはん</div> <div>ブロッコリーの オムレツ</div> <div>にくみそ おでん</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう とらまめ・だいず こんぶ・ちくわ てんぷら・ベーコン とりひきにく たまご・みそ	こめ・さといも さとう オリーブオイル こめあぶら		
3	ながねぎととうふの みそグラタン				ぎゅうにゅう	こめこパン・こめこ さとう・こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・コーンかん にんじん・しろねぎ レタス・えのきだけ しいたけ	564
(水)	<div>ごはん</div> <div>コールスロー サラダ</div> <div>コーンスープ</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう ベーコン・とりにく チーズ・みそ			
4	あおじそひじき サラダ				ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ さつまいも でんぷん・さとう ごま・いちごジャム オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ こまつな・しそ だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ まこもたけ・れんこん ほししいたけ・にんにく	587
(木)	<div>まこしらす ピラフ</div> <div>はものフリット にんにくねぎソース</div> <div>れんこん こんさい ポトフ</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・はも とりひきにく (ガラスープ)			
5	ひよこまめの スパイシーソテー				ぎゅうにゅう	パン・こめ さつまいも・さとう こめあぶら・あん マーガリン	かぶ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・パセリ しめじ・にんにく	591
(金)	<div>コッペパン</div> <div>かぶの すのもの</div> <div>トマト リゾット</div> <div>あん＆マーガリン</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう ひよこまめ・こんぶ ちくわ とりひきにく こなチーズ			
8	れんこんの かんこくふうきんぴら				ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ こめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・れんこん ほししいたけ	600
(月)	<div>むぎごはん</div> <div>ごぼうの かきあげ</div> <div>おやこ どんぶりの ぐ</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう だいず・のり (けずりぶし) ちくわ ぶたひきにく とりひきにく・たまご	i.jimabarii フランド給食		
9	キャベツの ごまこんぶ				ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう カシューナッツ すりごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい ピーマン・もやし しいたけ・しょうが	547
(火)	<div>ごはん</div> <div>とりにくの カシューナッツいため</div> <div>はくさいの カレーあんかけ</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう (こんぶ) しおこんぶ (けずりぶし) とりひきにく とりにく			
10	キャロチー とりカツ				ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・トマトかん にんじん・はくさい ブロッコリー・にんにく	585
(水)	<div>コッペパン</div> <div>みそドレッシング サラダ</div> <div>ふゆやさいの トマトに</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく とりにく・たまご こなチーズ・みそ			
11	ちゅうか サラダ				ぎゅうにゅう	こめ・さといも でんぷん・さとう みずあめ・すりごま こめあぶら	いとこんにやく キャベツ・きゅうり しそ・だいこん にんじん・ほししいたけ しょうが	545
(木)	<div>ごはん</div> <div>しそつくね</div> <div>さといもの そぼろに</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト (にぼし) ちゅうかくらげ ぶたひきにく ぶたレバー・やきぶた とりひきにく・たまご			
12	ひじきの オムレツ				ぎゅうにゅう	パン・スパゲティ さとう・こめあぶら	かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ピーマン	611
(金)	<div>パンブキンパン</div> <div>からしあえ</div> <div>スパゲティ ナポリタン</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひじき かにかまぼこ ベーコン・たまご			
15	はくさいとゆずの さっぱりいため				ぎゅうにゅう	こめ・さといも さとう・こめあぶら	こんにやく・かんぴょう ごぼう・チンゲンサイ にんじん・ねぎ はくさい・ゆず ほししいたけ	547
(月)	<div>ごはん</div> <div>さばのおやき</div> <div>ほっかけ</div> <div>ぎゅうにゅう</div>				ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし)・さば ぶたにく・とりにく			

きゅうしよく

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：長ねぎ、しいたけ、小松菜】

給食の献立紹介

★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (5日) ★

ざいりょう

＜材料 4人分＞

とり

もも肉

50g

なが

長ねぎ

120g

しいたけ

30g

とうふ

豆腐

120g

あぶら

油

適量

コンソメ

小さじ1/4

しよくえん

食塩

少々

こしょう

少々

にんぶん

小松菜

40g

こめこ

米粉

15g

とうにゅう

豆乳

150ml

しろみそ

小さじ

ピザ用チーズ

30g

ホイルカップ

4個

つく

＜作り方＞

①

とり肉は、1cmの角切りにする。

②

長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、1.5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。

③

フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。

④

Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。

減塩

しろみそと豆腐からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。

