

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価 kcal
1 (月)	     ☆日本おいしい給食アイデアメニューコンテスト(最優秀受賞献立)☆	 ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	 もちむぎ・こめ・こめこ さいいも・さんおんとう はちみつ・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	 キャベツ・ごまつな たまねぎ・にんじん パセリ・フロccoliリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ	647	16 (火)	    ごはん ほうれんそうのおかかあえ じゃこのりコロッケ もずくじる	 ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あつあげ・あおのりこ もずく・しらすぼし かつおぶし・(けずりぶし) ちくわ・とりひきにく たまご	 こむぎこ・パンこめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら	 かんばん・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ほうれんそう えのきだけ	605
2 (火)	    むぎごはん しらすあえ みかん とりつくねハンバーグ けんちんじる	 ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・(こんぶ) ひじき・(にぼし) しらすぼし・(けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ	 はだかむぎ・パンこめ・さいいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	 キャベツ・ごぼう ごまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん	600	17 (水)	    パンプキンオムレツ だいこんサラダ コッペパン かたぬきチーズ トマトスープ	 ぎゅうにゅう しろいんげんまめわかめ・ぶたにく とりひきにく たまご・チーズ	 パン・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	 かぼちゃ・きゅうり だいこん・たけのこ たまねぎ・トマト にんじん・はくさい パセリ・レタス	585
3 (水)	     オニオンマヨネーズやき れんこんきんぴら サラダ ふゆやさいのミネストローネ	 ぎゅうにゅう レンズまめ ビーンズミックス さけ・ベーコン とりひきにく	 こめこパン・さとう じゃがいも コーンスターチ さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	 だいこん・たまねぎ とうもろこし トマトジュース・にんじん しろねぎ・はくさい パセリ・れんこん しめじ・にんにく	595	18 (木)	    れんこんとひじきの たきこみごはん ブロッコリーの ごまずあえ ししゃもチーズフライ とうふのすましじる	 ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・あおのりこ (こんぶ)・わかめ・ひじき (けずりぶし)・ししゃも とりにく・たまご こなチーズ	 こむぎこ・パンこめ・さんおんとう ごま・こめあぶら	 えだまめ・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・フロccoliリー れんこん	657
4 (木)	     むぎごはん だいこんの カラカラサラダ ブロッコリーの キッシュ こんさいカレー かけたてベネ	 ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ぎゅうひきにく ぶたにく・ぶたひきにく たまご・なまクリーム チーズ	 むぎ・こめ じゃがいも・でんぶん さんおんとう こめあぶら・バター カレールウ	 えだまめ・きゅうり ごぼう・しょうが たまねぎ・トマト にんじん・にんにく パセリ・フロccoliリー れんこん	691	19 (金)	    とりにくの グランベリーソースかけ グリーン サラダ ふゆやさいの シチュー コッペパン	 ぎゅうにゅう かいそう ロースハム とりにく	 こむぎこ・パン じゃがいも・さとう さんおんとう グランベリーソース オリーブオイル こめあぶら・バター	 きゅうり・たまねぎ にんじん・はくさい フロccoliリー・レタス レモン・しめじ・しょうが	593
5 (金)	    ほうれんそうと ぶたにくの しょうがいため ふゆやさいの サラダ ゆきやさい たつぷりポトフ アップルトースト	 ぎゅうにゅう かんてん・ぶたにく ウインナー (ガラスープ)	 パン・じゃがいも さとう さんおんとう アーモンド オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	 かぶ・キャベツ・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・フロccoliリー ほうれんそう りんごソース・レモン ほししいたけ	620	22 (月)	    ごはん みずなの ごまあえ さばの しょうがに とりれんこん だんごじる	 ぎゅうにゅう・さば とりひきにく たまご	 こめ・でんぶん はるさめ・さとう さんおんとう・ごま	 ごまつな・だいこん チンゲンサイ・にんじん はくさい・もやし れんこん・しいたけ しょうが	642
8 (月)	    ごはん はくさいの ゆずあえ ひじきの たまごやき にくみそ おでん	 ぎゅうにゅう こんぶ・(こんぶ) ひじき・ちくわ てんぶら とりひきにく・たまご チーズ・みそ	 こめ・じゃがいも さとう・ごま すりごま・こめあぶら	 こんにゃく・しょうが だいこん・にんじん はくさい・ほうれんそう ゆず	620	23 (火)	    だいこん ピラフ フレンチサラダ フライドチキン クリスマスケーキ アルファベット スープ	 ぎゅうにゅう (こんぶ) (けずりぶし) ベーコン・とりにく	 こむぎこ・マカロニ こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター クリスマスケーキ	 きゅうり・ごまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい きいろピーマン・レタス レモン・しょうが にんにく	654
9 (火)	     ごはん れんこんの かんこくふうきんぴら かりかりがんも みぞれじる	 ぎゅうにゅう・とうふ のり・(こんぶ) しらすぼし・(けずりぶし) まぐろあぶらづけ・ぶたにく ぶたひきにく・とりひきにく たまご	 こむぎこ・こめ コーンフレーク こめこ・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	 えだまめ・ごまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ れんこん・きくらげ しいたけ	609	24 (水)	    レバーとナッツの あげに ほうれんそうと じゃこの サラダ さつまいもの チーズリゾット コッペパン	 ぎゅうにゅう しらすぼし・ベーコン とりにく・とりレバー こなチーズ	 こむぎこ・パン・こめ さつまいも・でんぶん さんおんとう・ごま カシューナッツ アーモンド オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら	 キャベツ・たまねぎ とうもろこし あかピーマン ほうれんそう・レタス しめじ・しょうが	624
10 (水)	    ながねぎととうふの グラタン みずなの サラダ かぶの スープ コッペパン メープルジャム	 ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン・とりにく チーズ・みそ	 パン・こめこ・さとう メープルジャム オリーブオイル こめあぶら	 かぶ・キャベツ・みずな ごまつな・たまねぎ しろねぎ・はくさい ほうれんそう・しめじ しいたけ	659	<div>きゅうしよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</div> <div>★ 長ねぎと豆腐のグラタン (10日) ★</div> <div><div><div>ざいりょう</div><div>4人分</div><div>材料</div><div>にんぶん</div><div>とり</div><div>もも肉</div><div>50g</div><div>なが</div><div>長ねぎ</div><div>120g</div><div>しいたけ</div><div>30g</div><div>とうふ</div><div>豆腐</div><div>120g</div><div>あぶら</div><div>油</div><div>適量</div><div>コンソメ</div><div>小さじ1/4</div><div>しょうく</div><div>食塩</div><div>少々</div><div>こしょう</div><div>少々</div></div><div><div>こまつな</div><div>小松菜</div><div>40g</div><div>こめこ</div><div>米粉</div><div>15g</div><div>とうにゅう</div><div>豆乳</div><div>150ml</div><div>しろ</div><div>白みそ</div><div>小さじ2</div><div>ピザよう</div><div>チーズ</div><div>30g</div><div>ホイル</div><div>カップ</div><div>4個</div></div></div> <div><div>つく</div><div>かた</div><div>作り方</div><div>①</div><div>とり肉は、1cmの角切りにする。</div><div>②</div><div>ながねぎは半月、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。</div><div>③</div><div>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。</div><div>④</div><div>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。</div></div> <div><div>減塩</div><div>白みそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。</div></div>					
11 (木)	    ごはん うめちりめんあえ さつまいもの かきあげ あったか みそじる	 ぎゅうにゅう あおのりこ (にぼし) しらすぼし・ちくわ ぶたにく・たまご みそ	 こむぎこ・こめ じょうしんこ さつまいも・さいいも さとう・ごまあぶら こめあぶら	 きゅうり・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・もやし れんこん・ばいにく しいたけ	597						
12 (金)	    メルルーサの マッシュポテトやき ちゅうかふう サラダ みそラーメン パンプキンパン	 ぎゅうにゅう メルルーサ ロースハム・やきぶた (ガラスープ)・みそ	 パン・ちゅうかめん じゃがいも・さとう ごまあぶら マヨネーズ	 かぼちゃペースト きゅうり・たけのこ とうもろこし・ねぎ パセリ・ほうれんそう もやし・きくらげ しょうが・にんにく	600						
15 (月)	      カルシウムの日 むぎごはん ほうぶどサラダ とうふカツの みそだれかけ はくさいの カレーあんかけ	 ぎゅうにゅう・とうふ (こんぶ)・ひじき しらすぼし (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりひきにく たまご・みそ	 むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	 キャベツ・ごまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・しいたけ しょうが	616	<div>こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 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】</div> <div>なが とうふ か ★ 長ねぎと豆腐のグラタン (10日) ★</div> <div>ざいりょう 4人分 材料 材料 とり もも肉 50g 小松菜 40g なが 長ねぎ 120g 米 15g しいたけ 30g B とうにゅう 豆乳 150ml とうふ 豆腐 120g しろ 白みそ 小さじ2 あぶら 油 適量 ピザ用チーズ 30g コンソメ 小さじ1/4 ホイルカップ 4個 A しょうく 食塩 少々 しょうしょう 少々</div> <div>つく かつ 作り方 ① とり肉は、1cmの角切りにする。 ② ながねぎは半月、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。</div> <div>減塩 白みそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。</div>					