



令和6年度11月分献立表



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-----------------------|----|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1金 | 麦ごはん | ○ | レンコン入りハンバーグ 青菜とコーンのソテー みそ汁 | 牛乳、豚肉、牛乳、けずりぶし、豆腐、生わかめ | 米、おおむぎ、油、小麦粉、パン粉、さとう、でん粉、バター | たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、こまつな、ホールコーン(缶)、えのきたけ、ねぎ | 639 kcal 28.7 g 22.3 g 2.3 g |
| 5火 | ガーリックトースト | ○ | アクアコッタ カラフルサラダ | 粉チーズ、牛乳、鶏肉、鶏卵、ツナ(缶) | ソフトフランスパン、バター、油、じゃがいも、でん粉、油 | にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)、白菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶) | 582 kcal 26.4 g 28.2 g 2.7 g |
| 6水 | 有機米ごはん | ○ | 魚のもみじ焼き シャキシャキあえ のっぺい汁 | 牛乳、さごし、けずりぶし、鶏肉、生揚げ | 米、さとう、ごま油、じゃがいも、でん粉、マヨネーズ | にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、しめじ、こんにゃく、こまつな | 595 kcal 28.7 g 21.0 g 1.6 g |
| 7木 | ほうとう | ○ | 野菜のおかかかけ 五平もち | けずりぶし、豚肉、油揚げ、牛乳、糸けずり | ほうとう麺、米、もち米、さとう、ごま | しめじ、にんじん、だいこん、白菜、かぼちゃ、ねぎ、こまつな | 580 kcal 24.5 g 14.4 g 3.0 g |
| 8金 | カレーライス | ○ | ピクルス みかんゼリー | 鶏肉、レンズまめ、牛乳、粉寒天、粉ゼラチン | 米、おおむぎ、油、じゃがいも、小麦粉、さとう | にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご、カリフラワー、きゅうり、みかんジュース、みかん(缶) | 648 kcal 23.2 g 17.3 g 1.7 g |
| 12火 | ごはん | ○ | 肉じゃがうま煮 大根とちくわのごまあえ | 牛乳、豚肉、けずりぶし、凍り豆腐、ちくわ | 米、油、さとう、じゃがいも、ごま | たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめむき身(冷凍)、だいこん、こまつな | 613 kcal 25.9 g 17.5 g 1.7 g |
| 13水 | さんまごはん 郷土料理 宮城県 | ○ | 和風サラダ おくずかけ | さんま、刻みのり、牛乳、わかめ、けずりぶし、こんぶ、油揚げ | 米、油、でん粉、さとう、さつまいも、まめふ | しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、生しいたけ(菌床栽培、生)、だいこん、こんにゃく、ねぎ | 642 kcal 23.1 g 23.8 g 2.3 g |
| 14木 | はちみつレモントースト | ○ | ハンガリアンシチュー コロコロサラダ | 牛乳、豚肉、ウィンナー、粉チーズ | 食パン、バター、はちみつ、油、じゃがいも、小麦粉 | レモン、たまねぎ、にんじん、パセリ、カリフラワー、フロッコリー、きゅうり | 630 kcal 24.9 g 25.7 g 2.9 g |
| 15金 | まめまめごはん | ○ | 擬製豆腐 こまつなのじゃこあえ みそ汁 | あずき、油揚げ、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、じゃこ、糸けずり、けずりぶし | もち米、米、おおむぎ、さとう、油、三温糖 | えだまめむき身(冷凍)、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、たまねぎ、キャベツ | 615 kcal 30.5 g 22.3 g 3.3 g |
| 18月 | わかめごはん 3年2組リクエスト献立 | ○ | ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(みかん) | わかめ、牛乳、豚肉、ハム | 米、おおむぎ、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、春雨、さとう | しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、きゅうり、たまねぎ、みかん | 617 kcal 20.1 g 21.1 g 2.1 g |
| 19火 | 子ぎつねごはん | ○ | 豚肉とれんこんの炒め物 豆腐汁 | 鶏肉、油揚げ、牛乳、豚肉、けずりぶし、豆腐 | 米、おおむぎ、さとう、油、ごま油 | にんじん、しょうが、さやいんげん、にんにく、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、白菜、ねぎ | 577 kcal 27.2 g 18.2 g 2.1 g |
| 20水 | スパゲッティ地中海ソース | ○ | イタリアンサラダ さつまいものカップケーキ | ベーコン、いか、むきえび、牛乳、フロセスチーズ、鶏卵 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、オリーブ油、さとう、バター、さつまいも | 赤とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり | 658 kcal 23.6 g 25.2 g 2.6 g |
| 21木 | 麦ごはん | ○ | 魚のごまだれかけ おひたし 豚汁 | 牛乳、まさば、けずりぶし、豚肉 | 米、おおむぎ、三温糖、ごま、さとう、じゃがいも | しょうが、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ | 619 kcal 31.0 g 20.6 g 2.4 g |
| 22金 | ミルクパン | ○ | フレンチエッグ 白いんげんの田舎風スープ くだもの(りんご) | 牛乳、スキムミルク、ハム、鶏卵、シュレッドチーズ、ベーコン、白いんげん豆 | ミルクパン、じゃがいも、バター、油 | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、りんご | 620 kcal 28.4 g 24.4 g 3.7 g |
| 25月 | みそラーメン 1年1組リクエスト献立 | ○ | 鶏肉のからあげ フルーツポンチ | 豚肉、牛乳、鶏肉 | 油、ラーメン、でん粉、小麦粉、さとう | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ホールコーン(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶詰果肉) | 599 kcal 27.6 g 26.4 g 3.3 g |
| 26火 | 親子丼 郷土料理・香川県 | ○ | 青菜のけんちゃん せたがやそだちたっぷり汁 | 鶏肉、鶏卵、牛乳、豆腐、油揚げ、けずりぶし、こんぶ、生揚げ | 米、おおむぎ、油、さとう、さといも | たまねぎ、こんにゃく、糸みつぼ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ | 606 kcal 28.9 g 19.6 g 2.3 g |
| 27水 | 麦ごはん | ○ | 家常豆腐(ジャージョンドウ) 中華サラダ | 牛乳、豚肉、豆腐 | 米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま | にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、たまねぎ、チンゲンツァイ、キャベツ、きゅうり、もやし | 593 kcal 27.6 g 19.6 g 2.1 g |
| 28木 | 焼きカレーパン | ○ | コーンシチュー フレンチサラダ | 豚肉、牛乳、鶏肉 | 丸パン、油、パン粉、小麦粉、じゃがいも、バター、さとう | にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり | 684 kcal 28.7 g 29.8 g 3.4 g |
| 29金 | 菜めし | ○ | 大蔵大根入りおでん カリカリ油揚げと野菜の浸し ぶどうゼリー | 牛乳、こんぶ、けずりぶし、ちくわ、さつまいも、生揚げ、油揚げ、糸けずり、粉寒天、粉ゼラチン | 米、油、ごま、さとう、ちくわぶ | だいこん葉、こんにゃく、にんじん、だいこん、こまつな、白菜、ぶどうジュース | 616 kcal 24.9 g 15.8 g 2.9 g |

郷土料理・宮城県
〈おくずかけ〉

おくずかけは宮城県南部を中心に、主にお盆やお彼岸の時に作られる精進料理です。本来はだし汁にかつお節は使わないで、野菜のうま味、しいたけの戻り汁などで作り、白石温麺という地方特有の麺を入れたり、豆麩を入れたりして作ります。



郷土料理・香川県
〈青菜のけんちゃん〉

香川県全域で栽培されている「まんば」と呼ばれている野菜があります。高菜の一種で、冬野菜として家庭菜園でも作られているとてもポピュラーな野菜です。それを使った惣菜が「まんばのけんちゃん」です。東京ではまんばは手にはいらないので、青菜で代用して作ります。