

令和元年11月 給食献立表

11月24日はだして味わう“和食の日”

日本の伝統的食文化“和食”は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。“和食”の中心となるものは、日本の主食である「ご飯」+「だし」の味」とも言われています。“だし”を使った料理は、日本人が大切に育んできた和食の文化です。みんなで和食について考える機会にしてみませんか？



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (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)	献立名	黄の仲間 (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)
1	金	魚の黄金焼 おひたし みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 パター	ホキ 卵 かつお節 生揚げ わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク	もやし 人参 玉葱 バナナ	チーズと青菜のオムレツ 五豆 みそ汁 ★ご飯	米 油 こんにゃく 砂糖 卵 チーズ 大豆 こんぶ 油揚げ わかめ いりこ	チンゲンツァイ 人参 玉葱 ごぼう なす	
2	土	鶏ごぼううどん ちりめん野菜のソテー ★ご飯	牛乳 カステラ	米 うどん 砂糖 油 カステラ	鶏肉 いりこ しらす干し 牛乳	ごぼう 人参 キャベツ もやし	和風カボチャハンバーグ ナムル 豆腐スープ ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	鶏ひき肉 卵 豆腐 いりこ	かぼちゃ 玉葱 だいこん もやし ほうれん草 人参 生いたけ わげ
5	火	ツナじゃが 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 オレンジゼリー	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	ツナ缶 いりこ 牛乳 寒天	玉葱 人参 わげ もやし キャベツ 大根 白梨 しめじ みかん缶 みかんジュース	お魚ムニエル 干草あえ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 パター 油 ごま油 砂糖	さば 卵 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 もやし 白梨 しめじ わげ
6	水	※お弁当の日※	牛乳 クレープ	小麦粉 バター いちごジャム	牛乳 卵		麻婆豆腐 大根サラダ ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん 油	豆腐 豚肉 えび	玉葱 干し椎茸 わげ 人参 しょうが だいこん きゅうり
7	木	竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆乳汁 ★ご飯	お茶 お好み焼き風 じゃこおやき	米 小麦粉 でんぶん しらす ごま 油 砂糖	竹輪 あおりの 豚肉 卵 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳 しらす干し スキムミルク	ごぼう 人参 チンゲン菜 玉葱 干し椎茸 葱 キャベツ	マカロニグラタン 白菜のスープ ★ご飯	米 マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ わかめ いりこ	玉葱 生いたけ 人参 はくさい わげ
8	金	雑菜 のっぺい汁 果物 ★ご飯	りんごジュース 蒸しパン	米 油 青葱 砂糖 塩辛 でんぶん 小麦粉 黒砂糖 レーズン	豚肉 卵 鶏肉 こんぶ かつお節	白梨 もやし 人参 干し椎茸 大根 葱 みかん りんごジュース	鮭のサワソース焼き 干干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 鮭	鮭 ヨーグルト いりこ 天ぷら わかめ	パセリ レモン 切干大根 人参 小松菜
9	土	味噌ラーメン わかめとツナの和え物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 中華めん ごま油 クラッカー いちごジャム	豚肉 牛乳 ツナ缶 わかめ	人参 キャベツ もやし きゅうり	小松菜としめじのキャッシュ ミネストローネ ★ご飯	米 パター マカロニ じゃがいも 油	卵 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	小松菜 しめじ 玉葱 わげ 人参 セロリー にんにく パセリ
11	月	鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草とごぼうのソテー 果物 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 じゃがいも 砂糖 油 パター コーン缶	鶏肉 牛乳 寒天 スキムミルク	玉葱 人参 ほうれん草 バナナ みかん缶 パイン缶	カレー りんごサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 バター ほうちみつ レーズン 砂糖	牛肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 白梨 ほうれん草
12	火	豚肉と大根の煮物 磯和え みそ汁 ★ご飯	お茶 大学芋	米 こんにゃく 砂糖 ごま さつまいも 油	豚肉 生揚げ のり わかめ 油揚げ いりこ	大根 人参 ごぼう ほうれん草 もやし キャベツ	とろろうどん ブロッコリーの和え物 ★ご飯	米 うどん	昆布 わかめ いりこ かつお節	玉葱 人参 わげ ブロッコリー
13	水	《カザフスタン料理》 食パン ラグマン グreekサラダ 果物	牛乳 ごまクッキー	パン うどん じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 ごま パター	牛肉 チーズ 牛乳 きな粉 卵	玉葱 にんにく トマト缶 ブロッコリー 人参 レモンみかん	おでん にびたし ★ご飯	米 さといも こんにゃく 砂糖 油	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ 油揚げ	だいこん 人参 白梨 チンゲンツァイ
14	木	豆腐と挽肉のみそ煮 じゃこあえ きのこ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 油 砂糖 でんぶん	豆腐 豚肉 しらす干し ベーコン 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 葱 もやし チンゲン菜 えのきたけ しめじ 生いたけ バナナ みかん缶 もも缶 パイン缶	ししゃもの磯辺揚げ ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 しらす干し 砂糖	ししゃも 漬のり 干ひじき 油揚げ 豆腐 いりこ	人参 いんげん キャベツ わげ
15	金	ハヤシチュー 大根とハムのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 ポップコーン	牛肉 ハム 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト缶 大根 きゅうり りんご	鶏肉の甘酢煮 ごまあえ かき玉汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	鶏肉 卵 かまぼこ いりこ	もやし チンゲンツァイ 人参 しめじ わげ
16	土	親子煮 はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン	米 砂糖 じゃが芋 パウムクーヘン	鶏肉 卵 かつお節 はんぺん 昆布 牛乳	玉葱 葱 しめじ 小松菜	豆腐とツナのハンバーグ 人参きんぴら みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 パター ごま	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 わかめ いりこ	玉葱 わげ 人参 かぼちゃ
18	月	※誕生会日※ かみかみおこわ 鶏のから揚げ 小松菜のサラダ すまし汁	牛乳 クリームケーキ	米 もち米 砂糖 小麦粉 油 コーン缶 カステラ	しらす干し ひじき 大豆 鶏肉 ツナ缶 かまぼこ 昆布 かつお節 牛乳 生クリーム	小松菜 きゅうり キャベツ わげ もも缶 みかん缶	焼きそば きのこスープ ★ご飯	米 中華麺 油	豚肉 かつお節 漬のり ベーコン	キャベツ もやし 人参 しめじ えのきたけ
19	火	魚のカレー焼き チンゲン菜のソテー かき玉汁 ★ご飯	牛乳 フルーツコーンフ レーク	米 油 コーンフレーク レーズン	かわら ベーコン 卵 かまぼこ 昆布 かつお節 牛乳	チンゲン菜 しめじ バナナ	スパゲティナポリタン わかめスープ ★ご飯	米 スパゲッティ コーン 油	ベーコン チーズ わかめ ハム いりこ	玉葱 グリンピース 人参 チンゲンツァイ えのきたけ
20	水	厚揚げとキャベツの味噌炒め れんこんきんぴら すまし汁 ★ご飯	お茶 ご飯お焼き	米 油 砂糖 ごま 鮭 ごま油	生揚げ 豚肉 昆布 かつお節 しらす干し 卵	人参 玉葱 キャベツ 葱 れんこん ほうれん草	白菜のクリーム煮 汁ピーファン ★ご飯	米 小麦粉 ピーファン パター	鶏肉 えび ベーコン スキムミルク 豚肉 いりこ	白梨 人参 ブロッコリー にんにく 玉葱 干し椎茸 わげ
21	木	さつまいものシチュー 温野菜サラダ 果物 ★食パン	お茶 きな粉団子	パン さつまいも 油 小麦粉 パター でんぶん 砂糖 黒砂糖	豚肉 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー りんご	焼き魚 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖	かわら のり わかめ いりこ	レモン キャベツ ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉葱
22	金	《和食の日》 魚のみそ煮 ごまあえ 野菜の旨味焼 ★ご飯	お茶 いもかりんとう	米 砂糖 ごま 油 さつまいも	さば かつお節 昆布	しょうが ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう しめじ 葱	厚焼き卵 だご汁 ★ご飯	米 小麦粉	卵 スキムミルク ツナ缶 豚肉 油揚げ いりこ	いんげん 人参 だいこん 白梨 しめじ わげ
25	月	きのこカレー キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 はちみつ パン いちごジャム	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ りんご えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	鶏肉から揚げ コールスロー すまし汁 ★ご飯	米 小麦粉 油	鶏肉 かまぼこ こんぶ かつお節	人参 にんにく キャベツ きゅうり エリンギ 小松菜
26	火	麻婆豆腐 ナムル 卵スープ ★ご飯	お茶 みそだれ団子	米 砂糖 ごま油 でんぶん 白玉粉 ごま	豆腐 豚肉 卵 わかめ かつお節 昆布	玉葱 干し椎茸 いら しょうが もやし ほうれん草 人参	チャンポン れんこんきんぴら ★ご飯	米 中華めん 油 こんにゃく 砂糖 ごま	豚肉 いか 竹輪	キャベツ 玉葱 もやし 人参 れんこん
27	水	秋野菜の煮物 即席漬 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 さつまいも こんにゃく 油 砂糖 小麦粉 いちごジャム	鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ わかめ いりこ 牛乳 卵	人参 ごぼう しめじ キャベツ きゅうり みかん	シチュー カミカミサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン 油 小麦粉 パター	鶏肉 スキムミルク しらす干し 大豆	玉葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 きゅうり
28	木	じゃが芋のそぼろ煮 白菜の即席漬 みそ汁 ★ご飯	みかんジュース マドレーヌ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター	豚肉 しらす干し わかめ いりこ 卵	人参 玉葱 白梨 大根 えのきたけ みかんジュース	キーマカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム ヨーグルト	ピーマン 人参 玉葱 りんご にんにく ブロッコリー キャベツ
29	金	魚の照り焼き にびたし さつまい ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 砂糖 油 じゃがいも でんぶん	かわら 油揚げ 鶏肉 いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	しょうが チンゲン菜 ごぼう 人参 大根 玉葱	肉豆腐 ほうれん草とごぼうのソテー みそ汁 ★ご飯	米 しらす干し 砂糖 コーン パター 鮭	牛肉 豆腐 わかめ いりこ	人参 はくさい わげ ほうれん草 小松菜
30	土	かぼちゃのカルボナーラ コールスロー ★ご飯	牛乳 バナナヨーグルト	米 スパゲティ 油 砂糖	ベーコン 卵 チーズ 生クリーム 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 かぼちゃ 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり 人参 バナナ	鯖のみそ焼き ごまあえ すまし汁 ★ご飯	米 油 ごま 鮭 砂糖	鯖 わかめ 豆腐 昆布 かつお節	大根 白梨 人参

2020年東京オリンピック・パラリンピック企画 ～ カザフスタン料理 ～

2020年東京オリンピック・パラリンピックの事前キャンプで久留米市を訪れるカザフスタンに親しんでもらうため、11月はカザフスタンの家庭料理も取り入れています！