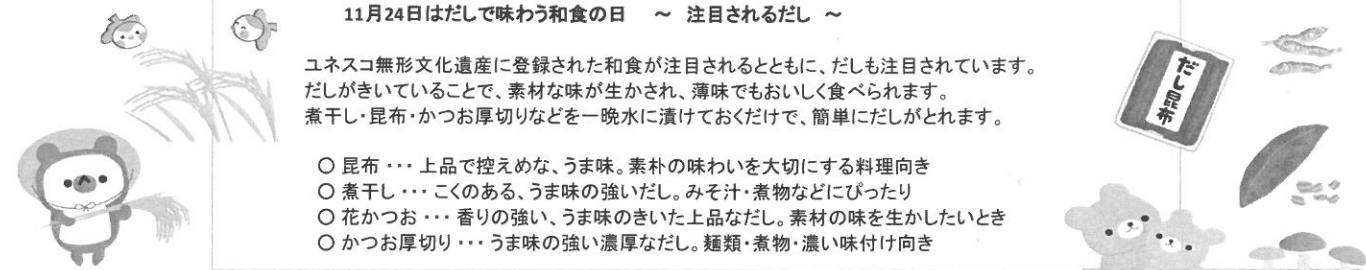


令和3年11月 給食献立表

11月24日はだしで味わう和食の日 ~ 注目されるだし ~

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材な味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚切りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布・・・上品で控えめな、うま味。素朴の味わいを大切にする料理向き
- 煮干し・・・こくのある、うま味の強いだし。みそ汁・煮物などにぴったり
- 花かつお・・・香りの強い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいとき
- かつお厚切り・・・うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味付け向き



| 日  | 曜日 | 献立名   | 3時のおやつ               | 黄の仲間<br>(熱や力になるもの)                     | 赤の仲間<br>(血や肉になるもの)                   | 緑の仲間<br>(体の調子を整えるもの)                           | 献立名                                     | 黄の仲間<br>(熱や力になるもの)                    | 赤の仲間<br>(血や肉になるもの)         | 緑の仲間<br>(体の調子を整えるもの)                       |  |
|----|----|---|----------------------|--|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|----------------------------|--|--|
| 1  | 月  | 野菜のうま煮<br>二玉スープ 果物<br>★ご飯                       | 牛乳<br>きなごまフィン        | 米じゃがいも 砂糖<br>こんにやくでんぷん 油<br>小麦粉 はちみつ   | 鶏肉 卵 牛乳 きな粉<br>スキムミルク                | 人参 玉葱 干し椎茸<br>さいりんげん たら みかん                    | チャンブル<br>とうがんとスープ ★ご飯                   | 米 コーン油                                | 豆腐 豚肉 卵 かつお節<br>鶏肉 いりこ     | 玉葱 人参 もやし たら<br>さいりんげん ねぎ 冬瓜               |  |
| 2  | 火  | 魚のパン粉焼き<br>コールスロー<br>洋風だんご汁 ★ご飯                 | 牛乳<br>アップルパイ         | 米 パン粉 マヨネーズ<br>油 小麦粉 砂糖<br>ぎょうざの皮      | ホキ ヨーグルト ベーコン<br>牛乳 豆乳               | パセリ キャベツ きゅうり<br>人参 しめじ 玉葱<br>ほうれんそう りんご       | コーンオムレツ<br>りんごサラダ<br>ミネストローネ ★ご飯        | コーン油<br>レーズン マカロニ 米                   | 卵 スキムミルク                   | 玉葱 キャベツ りんご 人参<br>冬瓜 セロリー にんにく<br>きゅうり パセリ |  |
| 4  | 木  | 豆腐とひき肉のみそ煮<br>拌三条 果物 ★ご飯                        | 牛乳<br>チーズ焼き          | 米 油 砂糖 でんぷん<br>春雨 ごま油 じゃがいも            | 豆腐 豚肉 ハム 卵 牛乳<br>ベーコン チーズ            | 人参 玉葱 ねぎ きゅうり<br>りんご パセリ                       | チキンビーンズ<br>温野菜サラダ ★ご飯                   | 米 じゃがいも 砂糖                            | 鶏肉 大豆                      | 玉葱 人参 カリフラワー<br>ブロッコリー                     |  |
| 5  | 金  | 柳川煮 みそ汁<br>果物 ★ご飯                               | 牛乳<br>あんバターサンド       | 米 こんにやく 油 砂糖<br>ふ 丸パン バター              | 豚肉 わかめ 牛乳<br>あずき                     | ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱<br>さいりんげん こまつな<br>かき            | 豚肉の生姜焼き<br>ちりめん野菜のナムル<br>豆乳汁 ★ご飯        | 米 油 コーン油 ごま油                          | 豚肉 しらす干し 豆腐 豆乳             | 玉葱 生姜 もやし わげ<br>キャベツ 人参 しめじ                |  |
| 6  | 土  | ※運動会※   |                      |  |                                      |  |   |                                       |                            |  |  |
| 8  | 月  | 「いい歯の日」<br>鶏肉の香味焼き<br>じゃこあえ 根菜汁<br>★ご飯          | お茶<br>フルーツコンフレク      | 米 ごま油 こんにやく<br>コンフレク レーズン              | 鶏肉 しらす干し 豚肉<br>油揚げ 牛乳                | にんにく チンゲンツアイ<br>もやし だいこん 人参 ねぎ<br>れんこん ごぼう パナナ | シチュー<br>カミカミサラダ ★ご飯                     | 食パン じゃがいも コーン<br>油 小麦粉 バター            | 鶏肉 スキムミルク<br>しらす干し 大豆      | 玉葱 人参 グリンピース<br>キャベツ きゅうり わげ               |  |
| 9  | 火  | 肉豆腐卵とじ<br>ツナとわかめの和え物<br>果物 ★ご飯                  | 牛乳<br>チーズ入り蒸しパン      | 米 しらす干し 油 砂糖<br>ごま 小麦粉 バター             | 牛肉 豆腐 卵 わかめ<br>ツナ缶 牛乳 チーズ            | 人参 ねぎ きゅうり みかん                                 | 肉じゃが<br>ごまマヨネーズ和え<br>みそ汁 ★ご飯            | 米 じゃがいも 油<br>しらす干し 砂糖 ごまふ             | 牛肉 竹輪 わかめ いりこ              | 玉葱 人参 さやいんげん<br>キャベツ こまつな                  |  |
| 10 | 水  | 魚のみそ煮<br>春雨の酢の物<br>かきたま汁 ★ご飯                    | 牛乳<br>りんごケーキ         | 米 砂糖 春雨 油<br>ごま油 でんぷん 小麦粉              | さわら ハム 卵 わかめ<br>かつお節 牛乳              | しょうが きゅうり りんご                                  | チャンボン<br>磯和え ★ご飯                        | 米 中華めん 油 ごま                           | 豚肉 いか 竹輪 のり<br>牛乳          | キャベツ 玉葱 もやし 人参<br>きくらげ ほうれんそう              |  |
| 11 | 木  | ※お弁当※   |                      |  |                                      |  |   |                                       |                            |  |  |
| 12 | 金  | 豆腐とツナの小判焼き<br>ひじきいため煮 あずか汁<br>★ご飯               | 牛乳<br>ミルク大学芋         | 米 油 パン粉<br>じゃがいも 砂糖<br>さつまいも           | 豆腐 ツナ缶 油揚げ<br>スキムミルク 卵 ひじき<br>鶏肉 牛乳  | 玉葱 だいこん 人参<br>チンゲンツアイ                          | チキンカレー<br>りんごサラダ ★ご飯                    | 米 じゃがいも 油 コーン<br>小麦粉 バター はちみつ         | 鶏肉 牛乳                      | 玉葱 人参 グリンピース<br>りんご にんにく キャベツ              |  |
| 13 | 土  | クリームスパゲティ<br>キャロットサラダ ★ご飯                       | 牛乳<br>丸ボーロ 果物        | 米 スパゲティ 小麦粉 バター<br>ごま油 卵 マヨネーズ<br>丸ボーロ | 鶏肉 揚げ 牛乳 ツナ缶<br>人参                   | 玉葱 しめじ ほうれんそう<br>パセリ 人参 パナナ                    | 焼き魚 酢の物<br>みそ汁 ★ご飯                      | 米 砂糖 じゃがいも                            | 鮭 しらす干し わかめ<br>油揚げ         | きゅうり 人参 玉葱                                 |  |
| 15 | 月  | はんぺんフライ<br>鉄分たっぷりサラダ<br>汁ピーマン ★ご飯               | 牛乳<br>ビスケット<br>モンブラン | 米 小麦粉 パン粉 油<br>砂糖 ピーマン ビスケット<br>さつまいも  | はんぺん 卵 チーズ<br>ひじき ハム 豚肉 牛乳<br>生クリーム  | ほうれんそう 人参 玉葱<br>もやし ねぎ                         | 厚焼き卵 だんご汁<br>★ご飯                        | 米 油 小麦粉                               | 卵 スキムミルク ツナ<br>豚肉 油揚げ いりこ  | わげ 人参 大根 白菜<br>しめじ わげ                      |  |
| 16 | 火  | 魚の黄金焼き ナムル<br>中華スープ ★ご飯                         | 牛乳<br>揚げパン           | 米 小麦粉 油 ごま油<br>砂糖 でんぷん 丸パン             | いら 卵 かまぼこ<br>牛乳 きな粉                  | もやし ほうれんそう 人参<br>たけのこ チンゲンツアイ<br>干し椎茸          | ビーフシチュー<br>大根サラダ ★ご飯                    | 米 じゃがいも 油 砂糖<br>小麦粉 バター ごま            | 牛肉 スキムミルク<br>ハム            | 玉葱 人参 にんにく 大根<br>ブロッコリー きゅうり               |  |
| 17 | 水  | 豆腐の中華煮<br>五目みそ汁 果物<br>★ご飯                       | お茶<br>いもかりんとう        | 米 油 砂糖 ごま油<br>さつまいも                    | 豆腐 豚肉 油揚げ                            | 玉葱 干し椎茸 人参 たら<br>ごぼう だいこん こまつな<br>りんご          | 焼きそば<br>大根と柿の甘酢和え<br>★ご飯                | 米 中華めん 油 三温糖                          | 豚肉 さつまいも 昆布<br>かつお節 あおのり   | キャベツ もやし 人参 玉葱<br>大根 かき                    |  |
| 18 | 木  | チキンビーンズ<br>大根サラダ 果物<br>★ご飯                      | 牛乳<br>じゃこおやき         | 米 じゃがいも ごま<br>砂糖 小麦粉 油                 | 鶏肉 大豆 わかめ ハム<br>牛乳 しらす干し 卵<br>スキムミルク | 玉葱 人参 だいこん みかん<br>きゅうり キャベツ                    | 豚肉と大根の煮物<br>ツナとわかめの酢の物<br>みそ汁 ★ご飯       | 米 こんにやく 砂糖<br>ごま じゃがいも                | 豚肉 生揚げ わかめ<br>ツナ いりこ       | 大根 人参 ごぼう きゅうり<br>さやいんげん 玉葱 ねぎ             |  |
| 19 | 金  | 煮魚 磯和え<br>豚汁 ★ご飯                                | 牛乳<br>バナナケーキ         | 米 砂糖 ごま 塩 羊<br>こんにやく 小麦粉 バター           | さばのり 豚肉 豆腐<br>牛乳 スキムミルク 卵            | ほうれんそう もやし パナナ<br>ごぼう だいこん 人参                  | 鶏とじゃがいもかりんとう揚げ<br>春雨スープ ★ご飯             | 米 でんぷん 砂糖<br>じゃがいも 油 小麦粉<br>ごま 春雨     | 鶏肉 いりこ                     | 人参 さやいんげん きくらげ<br>白菜                       |  |
| 20 | 土  | 親子煮<br>すまし汁 ★ご飯                                 | 牛乳<br>ハウムクーヘン 果物     | 米 砂糖 ハウムクーヘン                           | 鶏肉 卵 はんぺん<br>わかめ こんぶ かつお節<br>牛乳      | 玉葱 人参 干し椎茸<br>ほうれんそう しめじ パナナ                   | かぶのクリーム煮<br>ごぼうサラダ ★ご飯                  | パン じゃがいも コーン<br>小麦粉 バター 油 砂糖<br>マヨネーズ | 鶏肉 スキムミルク<br>ツナ缶           | かぶ 玉葱 人参 パセリ<br>ごぼう                        |  |
| 22 | 月  | ゆかりご飯<br>鶏ごぼううどん<br>おかか和え 果物                    | 牛乳<br>いきなり団子         | 米 うどん 砂糖<br>コーン缶 さつまいも<br>小麦粉 白玉粉      | 鶏肉 かつお節 牛乳<br>あずき                    | しそ葉 ごぼう 人参 りんご<br>はくさい ほうれんそう わげ               | 野菜うま煮 ツナ和え<br>みそ汁 ★ご飯                   | 米 じゃがいも 砂糖<br>こんにやく                   | 鶏肉 ツナ缶 豆腐 いりこ              | 人参 玉葱 干し椎茸<br>グリンピース もやし<br>チンゲンツアイ わげ     |  |
| 24 | 水  | 「和食の日」<br>きのこごはん 厚焼き卵<br>豆乳汁 果物                 | お茶<br>ふなやき           | 米 油 小麦粉 黒砂糖                            | 油揚げ 卵 スキムミルク<br>ツナ缶 豆乳 豆腐            | しめじ しいたけ 干し椎茸<br>人参 わげ 玉葱 こまつな<br>みかん          | 鶏肉から揚げ<br>せん切り野菜<br>すまし汁 ★ご飯            | 米 さつまいも 小麦粉<br>油 ふ                    | 鶏肉 わかめ こんぶ<br>かつお節         | 人参 干し椎茸 にんにく<br>さやいんげん キャベツ<br>ねぎ          |  |
| 25 | 木  | ハヤシシチュー<br>温野菜サラダ 果物<br>★ご飯                     | 牛乳<br>ココア蒸しパン        | 米 じゃがいも 油<br>小麦粉 バター 砂糖                | 牛肉 牛乳                                | にんにく 玉葱 人参<br>グリンピース カリフラワー<br>ブロッコリー りんご      | 厚揚げの中華煮<br>みそ汁<br>春雨の酢の物 ★ご飯            | 米 こんにやく 砂糖<br>油 ごま油 春雨                | 生揚げ 豚肉 ハム 卵<br>油揚げ わかめ いりこ | 人参 玉葱 さやいんげん<br>きゅうり 大根                    |  |
| 26 | 金  | ※誕生会※<br>ホットドッグ<br>ジャーマンポテト<br>コーンクリームスープ<br>果物 | 牛乳<br>フルーツケーキ        | パン バター じゃがいも<br>コーン油 カステラ<br>砂糖        | ウィンナー ベーコン<br>牛乳 生クリーム               | キャベツ 青ピーマン 玉葱<br>パセリ 人参 みかん もやし<br>パイン         | 魚のカレムニエル<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>きのこスープ ★ご飯 | 米 小麦粉 油 バター<br>コーン                    | さわら ベーコン いりこ               | ほうれんそう えのきたけ<br>しめじ しいたけ 人参<br>キャベツ        |  |
| 27 | 土  | 野菜ラーメン<br>粉ふき芋 ★ご飯                              | 牛乳<br>ジャムサンド         | 米 中華めん ごま油 パン<br>じゃがいも いちごジャム          | 豚肉 牛乳 青のり                            | 人参 キャベツ もやし 玉葱                                 | じゃがいもトマト煮<br>キャベツとパインのサラダ<br>★ご飯        | 食パン じゃがいも<br>砂糖 油 小麦粉 バター             | 牛肉                         | 人参 玉葱 トマト キャベツ<br>さやいんげん きゅうり<br>パイン       |  |
| 29 | 月  | カレー ハリハリ漬け<br>果物 ★ご飯                            | 牛乳<br>ポップコーン         | 米 じゃがいも 油<br>小麦粉 バター 砂糖<br>ポップコーン      | 牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ                        | 玉葱 人参 グリンピース<br>りんご にんにく 切干 大根<br>みかん          | 豆腐の五目煮<br>れんこんのきんぴら<br>みそ汁 ★ご飯          | 米 砂糖 油 でんぷん<br>ごま                     | 豆腐 豚肉 揚げ 油揚げ<br>いりこ        | 玉葱 たけのこ 椎茸 人参<br>れんこん ほういし わげ              |  |
| 30 | 火  | 魚のごまソースかけ<br>大根と水菜の和え物<br>みそ汁 ★ご飯               | 牛乳<br>シュガートースト       | 米 小麦粉 油 ごま<br>砂糖 ごま油 パン バター            | 赤魚 しらす干し 生揚げ<br>わかめ 牛乳               | だいこん 水菜 人参                                     | 雑菜<br>わかめスープ ★ご飯                        | 米 油 はるさめ                              | 豚肉 卵 わかめ                   | キャベツ もやし 人参<br>干し椎茸 チンゲン菜 えのき              |  |

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。