



よていこんだてひょう



かんしゃして食べよう!

こんげつのもくひょう

今月のこんだてにこめた思い・ポイント

- ・秋が旬の地元食材をたっぷり使用して給食を作ります。
- ・12日のパンプキンポターージュは、図書館司書の小澤佳代子先生が作ってくれたかぼちゃを使います。

旬の食材

さつまいも、大根、ねぎ、白菜、みかん、柿、りんご

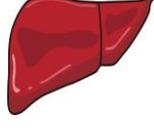
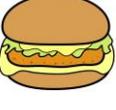
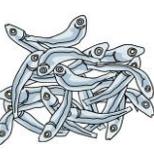
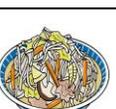
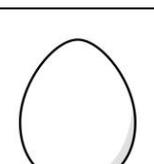
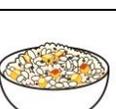
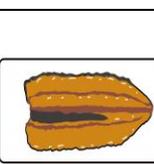
日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ	
1金	ごはん	ごはん		精白米	555 kcal	あかうおはくせのない味なので、煮つけにしてもよし、焼いてもよしの万能な魚です。	
		あかうおのかすづけやき	あかうお		25.1 g		
		にくどうふ	豚肩(脂肪なし),焼き豆腐	玉葱,はくさい,ねぎ,こまつな	しらたき,米サラダ油,中ざら糖		16.5 g
		シャキシャキあえ	ロースハム	にんじん,キャベツ,きゅうり	じゃがいも,米サラダ油,ごま油,上白糖		1.5 g
5火	ナン	ナン		ナン	700 kcal	今年のインターナショナルデーはナンとキーマカレーです。カレーはルウから手作りで。	
		キーマカレー	鶏若鶏肉ひき肉,大豆(国産,乾),米みそ(淡色辛みそ),パルメザンチーズ,ヨー	しょうが,にんにく(りん壺),玉葱,にんじん,青ピーマン,トマト缶詰(ホール)	米サラダ油,薄力粉,無塩バター		33.2 g
		ABCサラダ		にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(か-補冷凍),レモン(果汁,生)	マカロニ・スパゲッティ,オリーブ油,上白糖		26.3 g
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト(全脂無糖)	温州蜜柑缶詰(果肉),★パイナップル(缶詰)	上白糖		2.6 g
6水	ふかがわめし	ふかがわめし	あさり(缶詰,水煮),油揚げ	にんじん,さやえんどう(冷)	精白米,つきこんにやく,中ざら糖	516 kcal	
		しおちゃんこなべ	鶏若鶏肉胸(皮なし),木綿豆腐	玉葱,だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,にんにく(りん壺),しょうが	ごま油	23.1 g	
		ごまみそあえ	カットわかめ,米みそ(淡色辛みそ)	りまくとろもやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし(か-補冷凍)	ごま(すり) 白,上白糖	14.7 g	
		ぎゅうにゅうかんてん	寒天,牛乳		上白糖	2.3 g	
7木	ソフトめん インディアンソース	ソフトめんインディアンソース	豚肩(脂肪なし),ウインナー,大豆(国産,乾)	にんにく(りん壺),玉葱,にんじん	強力粉,米サラダ油,かたくり粉	638 kcal	
		こんにやくサラダ	ささみチャンク	きゅうり,キャベツ,にんじん,とうもろこし(か-補冷凍)	つきこんにやく,三温糖,ごま(いり)	24.7 g	
		りんご		★りんご		20.7 g	
8金	ごはん	ごはん		精白米	620 kcal	「ふじ」という種類のりんごを出します。ふじは青森県で誕生したりんごです。	
		かみかみつくね	鶏若鶏肉ひき肉,豚ひき肉	しょうが,ごぼう,れんこん,むきえだまめ(冷凍),えのきだけ(ゆで)	パン粉(乾燥),かたくり粉,上白糖		27.8 g
		きりこんぶときりぼしだいこんのもの	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん(冷)	米サラダ油,三温糖		19.5 g
		たまねぎのみそしる	木綿豆腐,みそ,日高こんぶ,かつお厚削り節	玉葱,にんじん,ねぎ			2.0 g
11月	ごはん	ごはん		精白米	555 kcal	塩いかの酢の物は長野県で昔から食べられている「郷土料理」です。そのままだとすごくしょっぱいので塩ぬきをします。	
		きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	かたくり粉,米サラダ油		23.3 g
		しおいかのすのもの	するめいか,カットわかめ	キャベツ,きゅうり	上白糖		15.3 g
		かぼちゃのみそしる	油揚げ,煮干し,味の会手作りみそ	玉葱,西洋かぼちゃ,ねぎ			2.1 g
12火	しょくパン	しょくパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ソフトタイプマーガリン区分3構成食品	712 kcal	
		ルバーブジャム		ルバーブ,レモン(果汁,生)	上白糖	29.9 g	
		とりにくのBBQソース	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	しょうが,にんにく(りん壺),ねぎ,★りんご,レモン	上白糖	21.6 g	
		フレンチサラダ		キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン(果汁,生)	米サラダ油,三温糖	3.3 g	
パンプキンポターージュ	牛乳,クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	西洋かぼちゃ,玉葱		米サラダ油,無塩バター			
13水	ごはん	ごはん		精白米	549 kcal	今回はシンプルに鮭に塩とお酒で下味をつけて焼きます。秋鮭という、秋に獲れる鮭を使用します。	
		さけのしおやき	しろさけ 40g		29.6 g		
		ごもくひじき	干ひじき,大豆,鶏若鶏肉胸(皮なし)	にんじん	つきこんにやく,米サラダ油,三温糖		14.6 g
		かんてんいりたまごスープ	寒天,鶏卵,かつお厚削り節,日高こんぶ	キャベツ,玉葱,こまつな	かたくり粉		1.7 g
14木	やさいタンメン	やさいタンメン	豚肩(脂肪なし),日高こんぶ,かつお厚削り節	にんにく(りん壺),しょうが,玉葱,にんじん,りょうとろもやし,キャベツ,ねぎ,きくらげ(乾),チンゲンサイ	中力粉(1等)麵:主食,米サラダ油,ごま油	717 kcal	
		じゃがいものカラフルサラダ	ささみチャンク	にんじん,きゅうり,むきえだまめ(冷凍)	じゃがいも,ごま(いり) 白,米サラダ油,ごま油,上白糖	24.7 g	
		ブルーベリーマフィン	鶏卵(冷凍全卵液卵),牛乳	ブルーベリー	無塩バター,上白糖,薄力粉	20.9 g	
						1.9 g	

インターナショナルデー

いい歯の日

本郷小の畑でとれたルバーブを使ってジャムにします。さらにパンプキンポターージュに使うかぼちゃは小澤佳代子先生が育ててくれたものです。

地元富士見町で獲れた「ブルーベリー」をたっぷり入れてマフィンを作ります♪

15 金	 ごはん	ごはん			精白米	611 kcal	 鉄分たっぷりのレバーを 油で揚げてオーロラソース で絡めます。レバーは一度 茹でて臭みをぬきます。
		オーロラレバー	鶏肝臓(生),鶏若鶏肉モ モ(皮なし),米みそ	しょうが	かたくり粉,米サラダ油, 三温糖	27.7 g	
		こうばしサラダ	かに風味かまぼこ	キャベツ	しゅうまいの皮,米サラ ダ油,三温糖,米サラダ油	17.5 g	
		ちゅうかスープ		りょくとうもやし,えのきたけ, こまつな,きくらげ(乾),とうも ろこ(し(一)補冷凍)		2.2 g	
18 月	 ごはん	ごはん			精白米	581 kcal	 サラダには長野県産の 大豆を入れます。大豆は 噛みごたえもあり、カル シウムもふくまれます。
		あつあげのそぼろに	豚ひき肉,生揚げ	しょうが,にんじん,だい ごん,ねぎ	米サラダ油,三温糖,かた くり粉	21.0 g	
		だいずとかぼちゃのサラダ	大豆(国産,乾)	キャベツ,にんじん,西洋 かぼちゃ	マヨネーズ(全卵型),上 白糖,こま(すり)白	19.3 g	
19 火	 フィッシュサンド	フィッシュサンド	脱脂粉乳,ホキ 50g, 鶏卵(水煮缶詰)	えのきたけ(ゆで),玉葱, レモン(果汁,生)	強力粉,上白糖,マーガリン, 薄力粉,パン粉(乾燥),米サラダ油,マヨネーズ(全 卵型),三温糖	651 kcal	 給食の前には、石けんを 使って手を洗いましょう!
		さんしゅのやさいのサラダ		キャベツ,にんじん,とうも ろこ(し(一)補冷凍),玉葱	上白糖,米サラダ油,オ リーブ油	27.4 g	
		さつまいものスープ		玉葱,こまつな,にんじん	さつまいも	24.3 g	
20 水	 ごはん	ごはん			精白米	544 kcal	 ぶた肉には「 ビタミンB₁ 」 というビタミンが多くふくま れます。「ビタミンB ₁ 」は 体や脳を動かすエネルギーを 生み出します。
		ぶたにくのしょうがやき	豚肩ロース(脂肪なし)	しょうが,にんにく(りん 茎)	上白糖	23.4 g	
		おうごんあえ	きんしたまご,ささみ ちゃんく	にんじん,キャベツ,りょく とうもやし	上白糖,ごま油	17.8 g	
21 木	 かきたまうどん	かきたまうどん	鶏若鶏肉胸(皮なし),鶏卵,木綿豆腐, かつお厚削り節,白高こんぶ	にんじん,きくらげ(乾),ね ぎ	強力粉,かたくり粉	666 kcal	 カルシウムたっぷりの 小魚をオープンでカリカリ にして、油で揚げたさつまい もと一緒にタシにからめます。
		さつまいもとござかなのあまから		かたくちいわし(いり こ)	さつまいも,米サラダ油,無 塩バター,上白糖,いりごま 黒	30.2 g	
		はくさいのしおこんぶあえ	塩昆布	はくさい,きゅうり,にん じん		19.9 g	
						2.2 g	
22 金	 ごはん	ごはん			精白米	586 kcal	 和食の日 11月24日は「和食の日」 です。和食の基本である 「だし」ついて給食を食べな がら勉強しましょう。
		さかなのもみじやき	メルルーサ	にんじん	マヨネーズ(全卵型)	25.3 g	
		いりどり	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごぼう,にんじん,干し椎 茸,さやえんどう(冷)	さといも,板こんにやく, 米サラダ油,三温糖	18.5 g	
		じゃがいものみそしる	みそ,日高こんぶ,かつお 厚削り節	玉葱,だいこん	じゃがいも	2.0 g	
25 月	 ごはん	ごはん			精白米	592 kcal	 たらは漢字で「 鱈 」と書か ます。鱈は冬の寒い時期に水揚 げされます。身はふっくらし ていて柔らかいのが特徴です。
		こおりどうふとたらチリソース	凍り豆腐,まだら 角切 り	しょうが,にんにく(りん 茎)	かたくり粉,米粉,米サラ ダ油,ごま油,三温糖	27.0 g	
		チキンサラダ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	しょうが,にんにく(りん 茎),キャ ベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこ し(一)補冷凍)	米粉,かたくり粉,米サラ ダ油,ごま油,上白糖	17.7 g	
26 火	 ピザトースト	ピザトースト	ベーコン,チーズスプレッ ド	玉葱,青ピーマン	強力粉(1等),上白糖, ショートニング	655 kcal	 ピザトーストは簡単にできる のに美味しく、朝ご飯にも ピッタリの料理です。
		フレンチサラダ	かに風味かまぼこ	りょくとうもやし,きゅう り,にんじん	米サラダ油,上白糖	22.9 g	
		ポトフ		玉葱,にんじん,こまつな(冷 凍),キャベツ	マカロニ,スパゲッティ, じゃがいも	21.4 g	
		カルピスゼリー	乳酸菌飲料,寒天	レモン(果汁,生)	上白糖	3.3 g	
27 水	 ごはん	ごはん			精白米	594 kcal	 チンゲンサイは漢字で 「 青梗菜 」と書きます。 中国生まれの野菜で、スープ に入れても煮くずれしない 野菜です。
		とんぺいやき	鶏卵,豚肩(脂肪なし),お から,サイコロチーズ,あ おのり	キャベツ	三温糖,マヨネーズ(全卵 型)	23.9 g	
		ひじきとかにかまのサラダ	干ひじき(アノシ釜,乾), かに風味かまぼこ	りょくとうもやし,とうも ろこ(し(一)補冷凍)	三温糖,米サラダ油,ごま 油,上白糖	22.0 g	
		チンゲンサイのオイスタースープ	木綿豆腐	玉葱,にんじん,チンゲン ツアイ		2.0 g	
28 木	 みそラーメン	みそラーメン	豚肩(脂身付き),日高こん ぶ,かつお厚削り節,米みそ	しょうが,にんにく(りん 茎),きくらげ (乾),玉葱,にんじん,キャベツ,しな らく,とうもろこし(一)補冷凍),こまつ な	強力粉,米サラダ油,ごま 油	621 kcal	 ラーメンのトッピングに 必ずある「煮たまご」の登場 です。じっくりと煮て味を 染みこませます。
		にたまご	たまご		三温糖	29.8 g	
		もやしとさきいかのちゅうかあえ	さきいか	りょくとうもやし,だい ごん,きゅうり,にんじん	上白糖,ごま油,ごま(い り)	19.5 g	
						2.7 g	
29 金	 さつまいもごはん	さつまいもごはん			精白米,さつまいも	563 kcal	 いわしは食べにくい魚ですが かば焼きにすることで食べや すくなります。鉄分を多く含 む魚です。
		いわしのかばやき	まいわし	しょうが	かたくり粉,米サラダ油,水 あめ,三温糖,いりごま黒	24.4 g	
		こまつなとあぶらあげのびたし	油揚げ	こまつな,りょくとうも やし	上白糖	17.9 g	
		ねぎとわかめのみそしる	カットわかめ,味の会手作 りみそ,煮干だし	えのきたけ,玉葱,にんじ ん,ねぎ		2.5 g	

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー624kcal、たんぱく質20.1~30.9g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【11月の給食の平均栄養量は、エネルギー611kcal、たんぱく質26.2g、脂質19.3g、食塩相当量2.3gです。】

*献立は都合により変更となる場合がございます。