

11月分予定献立表

19回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	調味料類		
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g			
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g			

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立	献立の材料							栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他		
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	707	
	豆腐ハンバーグ	豚レバー 豆腐			たまねぎ	パン粉(乾)		食塩 こしょう ナツメグ		
	里芋汁	油揚げ 鶏肉			ごぼう			トマトクチャップ ウスターソース		
	おかかあえ	油揚げ 米みそ	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ	さといも	ひまわり油	かつおだし		
	牛乳		牛乳	ほうれんそう	りょくとうもやし			しょうゆ 清酒 かつお節	32.7	
5(火)	えびと卵のピラフ	むきえび 鶏卵	乳濁カルシウム	にんじん	たまねぎ しめじ	精白米	バター ひまわり油	コンソメ ぶどう酒	717	
	スコッチブロス	鶏肉 白いんげん豆		にんじん	にんにく セロリー たまねぎ	押麦	ひまわり油	食塩 こしょう		
	パンブキンマフィン	鶏卵	牛乳	かぼちゃ	キャベツ	ネットケーキミックス	三温糖	バター		
	牛乳		牛乳							
6(水)	地粉うどん					小麦粉(県内産含む)		食塩	700	
	きのこのたまごとし汁	鶏卵 油揚げ 豚肉		にんじん こまつな	まいたけ えのきたけ	三温糖	でん粉	しょうゆ みりん		
食比べ	キャロットラペ	油揚げ まぐろ水煮		赤パプリカ にんじん		はちみつ	ひまわり油 オリーブ油	食塩 さばかつおだし	30.1	
	りんご 2種				二種類のりんごの味を比較してみよう			りんご酢 食塩 黒こしょう		
	牛乳		牛乳							
7(木)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	763	
	県産納豆	大豆						しょうゆ からし		
	肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん	たまねぎ (ごんにゃく) 長葱	三温糖	ひまわり油	かつおだし 清酒		
	ごま酢あえ			にんじん こまつな	えのきたけ	三温糖	ごま	しょうゆ みりん		
	牛乳		牛乳	りょくとうもやし				しょうゆ 穀物酢 食塩	36.3	
8(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	744	
	焼き栗コロッケ					じゃがいも さつまいも パン粉	なたね油 栗			
	信田あえ	油揚げ		こまつな にんじん	キャベツ	三温糖	ごま	しょうゆ かつおだし		
	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵	わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ	でん粉		しょうゆ 食塩 かつおだし		
	牛乳		牛乳						23.3	
11(月)	中華風青菜ごはん	豚肉 むきえび		こまつな	たけのこ	精白米		清酒 しょうゆ	768	
	だいず					三温糖	ごま油	鶏豚ガラ 食塩		
	鶏とトマトの中華スープ	鶏卵		トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ	でん粉 緑豆はるさめ		清酒 しょうゆ		
	揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ にんにく しょうが	でん粉 小麦所 砂糖	ごま油 なたね油	とりガラ	30.1	
	牛乳		牛乳					食塩 しょうゆ こしょう		
12(火)	かて飯	油揚げ		にんじん	干しいたけ (ごんにゃく) たけのこ	精白米 米粒麦		清酒 しょうゆ 食塩	710	
	ゼリーフライ	おから 鶏卵		にんじん	干しいたけ	三温糖		みりん かつおだし		
	まゆ玉	鶏肉		こまつな にんじん	長葱 たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	植物油 なたね油	食塩 こしょう ソース		
					しめじ 長葱	まゆ玉団子 じゃがいも		しょうゆ 食塩		
	牛乳		牛乳					かつおだし	22.9	
13(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	809	
	さんまの蒲焼	さんま				でん粉 三温糖	なたね油	しょうゆ みりん		
	こまあえ			こまつな	キャベツ	三温糖	ごま	しょうゆ		
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 長葱	でん粉		しょうゆ 食塩 さばかつおだし		
	牛乳		牛乳						27.0	
15(金)	揚げパン		脱脂粉乳			パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング	イースト 食塩	849	
	きな粉・狭山茶	きな粉		狭山茶		きび糖 グラニュー糖	なたね油			
	県産大豆の ポークビーンズ	ベーコン 豚肉	トマト	にんじん	たまねぎ にんにく	お米のチーズ 三温糖	ひまわり油	クチャップ 食塩 こしょう		
	小松菜とわかめのサラダ	県産大豆				じゃがいも		ウスターソース コンソメ ぶどう酒		
	牛乳		牛乳	こまつな	きゅうり ホールコーン たまねぎ	三温糖	ごま油	しょうゆ 米酢	33.3	
18(月)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	719	
	チャプチェ	生揚げ 鶏肉		にら	しょうが 長葱	はちみつ	ごま	コチジャン とりガラ		
	だいこんサラダ			ほうさいキムチ	にんにく たまねぎ しめじ	三温糖 緑豆はるさめ	ひまわり油	しょうゆ 牡蠣油 ラー油		
	牛乳		牛乳		だいこん キャベツ きゅうり	三温糖	ひまわり油	しょうゆ 穀物酢	31.0	
19(火)	馬宮産米					市内産精白米	ひまわり油	清酒	701	
	市内野菜のふりかけ	ベーコン		スイスチャード カラフルにんじん	たまねぎ しょうが にんにく	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ		
	県産豚肉の肉じゃが			カリノケール こねぎ	たまねぎ (しらたき)	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	しょうゆ みりん かつおだし		
	なめ苺和え	県産豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	三温糖		しょうゆ みりん かつおだし		
	牛乳		牛乳	こまつな	えのきたけ キャベツ	三温糖			26.1	
20(水)	中華麺					小麦粉(県内産含む)			836	
	豆腐ラーメン	豆腐 なると		にんじん こまつな	長葱 たけのこ 干しいたけ	三温糖	ごま油	しょうゆ 食塩 清酒		
		豚肉			しょうが	でん粉		とりガラ こしょう		
	ミニトマト			ミニトマト						
	牛乳		牛乳						30.0	
郷土食	糖蜜タルト	鶏卵(パイ生地)			レモン果汁	砂糖 はちみつ パン粉	マーガリン			

日(曜)	献立 主食 おかず 飲み物	献立の材料							栄養価 エネルギー (kcal)				
		1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類					
21(木)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	816				
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも お米のチーズ	植物油(ルウ)	カレールウ ウスターソース					
	鯖ナゲット	さば	たら		キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉	なたね油	食塩 しょうゆ かつおだし					
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	三温糖	ひまわり油	こしょう 穀物酢 食塩					
22(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	704				
	豆腐ナゲット	豆腐 鶏卵	干しひじき		長葱 にんにく しょうが	でん粉	なたね油	食塩 しょうゆ					
	ゆかりあえ				キャベツ かぶ きゅうり			うすくちしょうゆ ゆかり粉					
	けんちん汁	豆腐		にんじん こまつな	だいこん ごぼう 長葱	(こんにゃく) さといも	かつおだし	しょうゆ 食塩 みりん					
25(月)	親子丼	鶏卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 食塩 かつおだし	812				
	芋と大豆の甘辛揚げ	だいず (県内産)				三温糖 でん粉		しょうゆ みりん					
	こんにゃくサラダ		わかめ	こまつな	ホールコーン (こんにゃく) たまねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	しょうゆ					
26(火)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	716				
	魚の紅葉焼き	さけ		にんじん		きび糖 ひまわり油	マヨネーズ	食塩 こしょう 清酒					
	花野菜と柿のサラダ			フロッコリー	キャベツ 柿			りんご酢 食塩 こしょう					
	みそ汁	あさり 米みそ	わかめ		たまねぎ 長葱	じゃがいも		かつおだし こんぶだし					
27(水)	わかめじゃこごはん		ちりめんじゃこ	わかめ		精白米 米粒麦	ごま	食塩 みりん	745				
	ししゃもフライ			ししゃも		小麦粉 パン粉	なたね油						
	ねぎぬた	いか 米みそ	わかめ		長葱 キャベツ	きび糖		穀物酢 からし粉 清酒					
	煮ほうとう	鶏肉 米みそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい 長葱	うどん	ひまわり油	みりん かつおだし					
28(木)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	734				
	生揚げの中華煮(うすら卵入り)	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 長葱 たまねぎ	三温糖 でん粉	ひまわり油	しょうゆ 食塩 清酒					
	海藻サラダ		海藻	こまつな	きゅうり だいこん ホールコーン	三温糖	ごま ごま油	米酢 しょうゆ					
	牛乳		牛乳										
29(金)	ツナドック	まぐろ水煮	脱脂粉乳	プロセスチーズ	たまねぎ	パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング	イースト 食塩	847				
			ヨーグルト	パセリ			マヨネーズ						
	ミートボールシチュー	肉団子(鶏肉、豚肉)	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ たもぎたけ	パン粉 でん粉	バター ひまわり油	食塩 こしょう					
	ひじきのマリネ	ベーコン 白花豆	干しひじき	にんじん	だいこん きゅうり	三温糖	ひまわり油	しょうゆ コンソメ みりん					
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。				1学年	2学年	3学年	平均	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂質
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は				11月回数	19回	18回	19回	758	29.3	110.7	3.1	398/4.2	24.4
栄養教諭までお問い合わせください。				累計	116回	118回	118回	kcal	g	g	g	mg/mg	g

暑かった夏、秋も過ぎ各地で葉が色づき季節も少しずつ、冬に移り行く頃です。今年の11月7日は「立冬(りっとう)」。「立」の字は「始まる」という意味が込められており、冬の始まりを告げる日とされています。昼と夜の気温差が大きくなるため、体調を崩しやすいこの時期ですが、これから始まる冬を元気に乗り切るため、しっかりと食べて栄養補給をしましょう。また、今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理や市内の特産物を使用した献立が取り入れてあります。郷土の食材や多様な料理も味わいながら、いろいろな味覚体験をしましょう。

〈郷土食を味わおう〉

11月12日「かて飯」

かて飯は秩父の郷土料理で、見た目は混ぜご飯によく似ています。最初から野菜や調味料を入れるのではなく、炊き上がった白いご飯に少々濃く味付けした具材を混ぜ込む料理です。「かて」とは秩父地方で混ぜるという意味があり、季節によって混ぜられる具材が変わります。昔はお祝いごとや、お盆などの特別な日に作られた「ごちそう」でした。かてめしは漢字で書くと「糧飯」、かさを増やすという意味もあり、何を入れてもいいご飯のようです。貴重なお米の量を増やす、昔の人たちの知恵です。



11月20日「豆腐ラーメン」

埼玉県B級ご当地グルメ王・平成20年の第2回大会で、初優勝した名物ラーメンです。当初、板前さんのまかない食として出されていたラーメンで、鶏ガラとしょうゆベースのさっぱり味が特徴です。

11月12日「ゼリーフライ」

ゼリーの揚げ物ではないのに「ゼリーフライ」と命名された、行田市のユニークな名物料理です。おからとじゃがいもをベースに、小判型に形を整えてパン粉をつけずに油で揚げます。一説には、形が小判(銭)にそっくりだったことから、「銭フライ」が「ゼリーフライ」に変わったといわれています。



11月27日「煮ほうとう」

古くから小麦粉栽培が盛んな武州、深谷地方の風土が生んだ郷土の料理。薄くて幅広の麺を使い地元の深谷葱や野菜等を一緒に煮込んだしょうゆ味のうどんです。各家庭で具材なども違いがあるとのこと。深谷出身の1万円札の「顔」になった、渋沢栄一が好物であったことで有名になったとも言われます。

11月27日「ねぎぬた」

埼玉県では、利根川沿いの肥沃な土に育つ深谷ねぎをはじめ、各地で長ねぎがたくさん作られており、その生産量は全国トップクラスです。深谷ねぎは、大正時代に深谷から貨車で東京や全国各地に送られ、その名が全国に知られるようになりました。ねぎぬたは、長ねぎを酢みそで和えた伝統的な料理です。ビタミンB1を多く含む長ねぎは、風邪の予防や疲労回復に効果があるといわれます。(岩槻区や越谷でも長葱が生産されています。)

