



11月学校給食献立表

多度津町教育委員会
平成30年11月1日発行

日曜日	献立名			牛乳	黄 からだを動かす ねつや力になる	赤 血や肉、骨や 歯になるもの	緑 からだの調 子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g	21 水	親子丼 (麦ごはん)	野菜の ごま酢あえ りんご	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とり なると たまご しらすばし	にんじん ねぎ たべてな たまねぎ しいたけ キャベツ りんご だいこん	612	21.1
	主食	おも 主なおかず	そ 副えのおかずなど														
1・木	(多小)(豊小)(四小) わかめごはん (幼)(白小)(中) ごはん	豆腐ハンバーグの ごまだれかけ	ゆで野菜 さつま汁 ふりかけ (幼・白小・中)	こめ さとう でんぶん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ たまねぎ	658	22.2	22・木	(多小)(豊小)(四小) ごはん (幼)(白小)(中) 五穀ごはん	鶏肉の ゆずみそかけ	ゆで野菜 のっぺい汁	こめ げんまい むぎ きび あわ あずき さとう でんぶん さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とり なると たまご しらすばし	にんじん ねぎ ゆず キャベツ ごぼう たけのこ しいたけ	623	28.2
2・金	全粒粉パン	ポテトサラダ	ミネストローネ いりごとナッツの シロップがらめ マヨネーズ	パン ジャがいも マカロニ さとう あぶらアーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム いんげんまめ ベーコン いりこ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ セロリー にんにく エリンギ	629	22.9	26・月	麦ごはん	豆腐ステーキの 肉みそのせ	ゆで野菜 ふしめん汁 味付けのり	こめ おおむぎ さとう でんぶん ふしめん	ぎゅうにゅう とうふ とりにつく みそ あぶらあげ なると のり	にんじん ねぎ しょうが キャベツ エリンギ たまねぎ	647	23.7
5・月	麦ごはん	すき焼き風煮	切干大根の ハリハリ漬け のりの佃煮	こめ おおむぎ こんにゃく ふ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ こんぶ のり	にんじん はくさい ねぶかねぎ エリンギ きゅうり だいこん	625	21.7	27・火	秋の香りごはん	ししゃもの ごま揚げ	ミニトマト なめこのみそ汁	こめ さつまいも むぎこ でんぶん じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ たまご みそ ひじき ししゃも	にんじん ねぎ しめじ なめこ たまねぎ だいこん ★ミニトマト	655	25.9
6・火	ミルクパン	ふしめんの チャウダー	ごぼうサラダ りんご	パン ジャがいも ふしめん でんぶん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とり ベーコン あさり なまクリーム	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう キャベツ とうもろこし りんご	596	22.2	28・水	根菜カレーライス (麦ごはん)	ピーズサラダ キウイフルーツ	こめ おおむぎ さつまいも むぎこ はちみつ あぶら パター ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず だっしふんにゅう チーズ	にんじん トマト だいこん たまねぎ れんこん にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし キウイフルーツ	715	22.5	
7・水	麦ごはん	はまちの 照り焼き	野菜の アーモンドあえ 高野豆腐の卵とじ	こめ おおむぎ でんぶん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう はまち こうやとうふ たまご なると	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	721	31.4	29・木	ごはん	さわらの 香味ソースかけ	ゆで野菜 大根のそぼろ煮	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ だいず ぶたにく	ねぎ こまつな にんじん しょうが キャベツ だいこん	650	27.3
8・木	(多小)(豊小)(四小) ごはん (幼)(白小)(中) わかめごはん	かみかみ天ぷら	野菜のしそあえ けんちん汁 ふりかけ (多小・豊小・四小)	こめ むぎこ でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず ちくわ たまご とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ しらすばし あおのり	こまつな しそ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ	645	23.2	30・金	しっぽくうどん (スイートルールパンがつかます)	いりこの天ぷら スイートポテト	パン うどん さとう むぎこ でんぶん さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ こんにゃく あおのり	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ だいこん	678	26.4	
9・金	コッペパン	じゃがいもの カレー煮	野菜の ごまドレッシングあえ ココア豆	パン ジャがいも さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ソーセージ ちくわ だいず	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ にんにく キャベツ もやし	610	25.6	<p>… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。 ★印は多度津町内産の食材です。 ※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。</p>								
12・月	麦ごはん	焼き豆腐の みそそぼろ煮	野菜の しらすあえ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶたにく みそ しらすばし	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく エリンギ キャベツ きゅうり もやし	645	26.7	<p>11月のレシピ 26日(月)の献立 豆腐の肉みそのせ</p>								
13・火	五目ごはん	小あじの三杯	ミニトマト うちこみ汁	こめ こんにゃく でんぶん しょうしんこ さとう うどん さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ あさり だいず あじ みそ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ ★ミニトマト	654	27.1	<p>【材料：4～5人分】 焼き豆腐(4～5等分する) …… 1丁 片栗粉 …… 大さじ2 油 …… 適量 鶏ひき肉 …… 50g 油 …… 大さじ1/2 しょうが(すりおろし) …… 1つまみ 酒 …… 大さじ1 砂糖 …… 大さじ1 みりん …… 大さじ1 赤みそ …… 大さじ1 水 …… 100ml 片栗粉 …… 小さじ1</p>								
14・水	シャキシャキ豚丼 (麦ごはん)	野菜の ごまドレッシングあえ みかん	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん こまつな ねぶかねぎ たまねぎ だいこん キャベツ もやし みかん	619	19.8	<p>【作り方】 ① 豆腐に片栗粉をまぶし、170℃の油で焼き色がつくまで揚げる。 ② フライパンに油を敷き、しょうがを炒め、鶏ひき肉に酒をふって炒める。 ③ 調味料を加え、味をなじませたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ ①の豆腐の上に、③の肉みそをのせてできあがり。</p>									
15・木	(多小)(豊小)(四小) 五穀ごはん (幼)(白小)(中) ごはん	白身魚の 甘酢あんかけ	ゆで野菜 ひじきの ベーコン煮	こめ げんまい むぎ きび あわ あずき でんぶん しょうしんこ さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ てんぷら ベーコン ひじき	にんじん しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう	676	26.8	<p>甘辛い肉みそが豆腐によく合う給食で初登場のメニューです。焼き豆腐は、水分が少ないので扱いやすく、食べごたえもあり、栄養価も高いので、成長期の子どもたちにぴったりの食品です。</p>								
16・金	米粉パン	ポークピーズ	大根サラダ キウイの卵	パン こめ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ちくわ なまクリーム こんぶ	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん キウイフルーツ	642	27.3	<p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日、当たり前のように食べている食事ですが、生産者の方、流通・小売業者の方、調理に携わる方などのおかげで、安心して食べられることができます。一生懸命に働いてくださっている方々の思いを大切に、感謝していただきます。</p>								
19・月	麦ごはん	さばの竜田揚げ	野菜の昆布あえ かき卵汁	こめ おおむぎ しょうしんこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ なると こんぶ わかめ	こまつな ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ	719	29.1	<p>※ ありがとうございます</p>								
20・火	黒糖パン	鶏肉とじゃがいもの コンソメ煮	ひじきとれんこんの サラダ バナナ	パン さとう じゃがいも あぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とり ベーコン ちくわ ひじき	にんじん パセリ たまねぎ にんにく れんこん きゅうり バナナ	647	21.3	<p>※ ありがとうございます</p>								

… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。
★印は多度津町内産の食材です。
※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。

11月のレシピ
26日(月)の献立
豆腐の肉みそのせ

【材料：4～5人分】
焼き豆腐(4～5等分する) …… 1丁
片栗粉 …… 大さじ2
油 …… 適量
鶏ひき肉 …… 50g
油 …… 大さじ1/2
しょうが(すりおろし) …… 1つまみ
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
赤みそ …… 大さじ1
水 …… 100ml
片栗粉 …… 小さじ1

【作り方】
① 豆腐に片栗粉をまぶし、170℃の油で焼き色がつくまで揚げる。
② フライパンに油を敷き、しょうがを炒め、鶏ひき肉に酒をふって炒める。
③ 調味料を加え、味をなじませたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ ①の豆腐の上に、③の肉みそをのせてできあがり。

甘辛い肉みそが豆腐によく合う給食で初登場のメニューです。焼き豆腐は、水分が少ないので扱いやすく、食べごたえもあり、栄養価も高いので、成長期の子どもたちにぴったりの食品です。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日、当たり前のように食べている食事ですが、生産者の方、流通・小売業者の方、調理に携わる方などのおかげで、安心して食べられることができます。一生懸命に働いてくださっている方々の思いを大切に、感謝していただきます。

※ ありがとうございます

