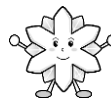
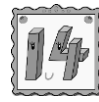


令和元年11月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃
栄養士 水嶋 沙也佳

| 日 曜日 | 献立名 | | | 主な材料とその働き | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|-----------|-----------------|-----|-----------------------------------|---|--|--|---------------------------------|--|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | からだをつくる | エネルギーの | 体の調子をととのえる | | |
| | | | | もとなるもの | もとなるもの | もとなるもの | | |
| | | | | 赤 | 黄 | 緑 | | |
| 1 (金) | ふきよせごはん | | 鮭のみみじ焼き すまし汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 生鮭 豆腐 なると 打ち豆 うす割り節 | 七分つき米 もち米 糸こんにゃく むき栗 白ごま ノンエッグマヨネーズ | にんじん ほんしめじ えのきたけ こまつな ねぎ | 682 32.9 | |
| 5 (火) | 菜めし | | 魚のチーズ包み揚げ いもたき 果物 (冷凍みかん) | 牛乳 たきこみわかめ もウカサメ ピザチーズ 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 打ち豆 うす割り節 | 七分つき米 白ごま 春巻きの皮 小麦粉 なたね油 さといも 板こんにゃく 三温糖 | こまつな しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ 冷凍みかん | 694 28.3 | |
| 6 (水) | チャプチェ丼 | | 中華たまごスープ りんごゼリー | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 打ち豆 寒天 | 七分つき米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 白ごま かたくり粉 上白糖 | にんじん 黄ピーマン たら たけのこ水煮 玉葱 干し椎茸 きくらげ にんにく りょくとうもやし こまつな 冷凍ホールコーン ねぎりんごジュース | 636 22.4 | |
| 7 (木) | 手作りメロンパン | | ハンガリアンシチュー わかめサラダ | 牛乳 豚肉 レンズまめ わかめ | 卵 上白糖 有塩バター ホットケーキミックス グラニュー糖 じゃがいも なたね油 小麦粉 三温糖 | にんじん 玉葱 冷凍グリーンピース ホールトマト缶 パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ | 576 20.9 | |
| 8 (金) | 五穀ごはん | | ししゃものカレー揚げ 根菜汁 大根サラダ | 牛乳 小豆 ししゃも 赤みそ 白みそ うす割り節 | 七分つき米 もち米 おろひき あわもち きび 黒ごま かたくり粉 なたね油 さといも ごま油 三温糖 白ごま | ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな だいこん きゅうり 冷凍ホールコーン | 615 21.0 | |
| 11 (月) | 沖縄風そば | | もすくのかき揚げ 白菜のおかかあえ | 牛乳 豚肉 さつま揚げ 一分切り昆布 厚割り節 冷凍もすく たまご おかか割り | むし中華めん なたね油 三温糖 小麦粉 | しょうが にんじん 葉ねぎ ほうれんそう 玉葱 ごぼう はくさい りょくとうもやし | 581 20.5 | |
| 12 (火) | ごはん | | タッカルビ ごま豆乳スープ 果物 (柿) | 牛乳 鶏肉 レンズまめ 豆乳 | 七分つき米 三温糖 トック なたね油 かたくり粉 白ごま 緑豆はるさめ | しょうが にんにく 白菜キムチ にんじん キャベツ ねぎ たら 玉葱 こまつな ほんしめじ かき | 641 22.0 | |
| 13 (水) | ミートチリサンド | | コーンポタージュ コールスローサラダ | 牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ 鶏肉 | コーンパン なたね油 生パン粉 有塩バター 三温糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ | 玉葱 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース にんじん コーンペースト パセリ キャベツ にんじん きゅうり レモン | 632 25.2 | |
| 14 (木) | ゆかりごはん | | ホキと大豆の甘辛煮 飛鳥汁 | 牛乳 ホキ 大豆 赤みそ 鶏肉 白みそ うす割り節 | 七分つき米 かたくり粉 なたね油 三温糖 さといも | しょうが 玉葱 赤ピーマン ごぼう にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ | 661 27.8 | |
| 15 (金) | チキンライス | | ポトフ スイートポテト | 牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ うすら卵水煮 生クリーム | 七分つき米 なたね油 有塩バター じゃがいも さつまいも 三温糖 | にんじん 玉葱 マッシュルーム 冷凍グリーンピース にんにく セロリー だいこん キャベツ パセリ | 678 17.9 | |
| 18 (月) | おつかレーライス | | にんにくドレッシングサラダ 果物 (菊花みかん) | 牛乳 鶏肉 ひよこまめ | 七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター さつまいも 三温糖 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム エリンギ チャツネ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン みかん | 639 17.2 | |
| 19 (火) | ごはん 野沢菜のふりかけ | | 山賊焼き ゆでキャベツ なめこのみそ汁 | 牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす割り節 | 七分つき米 ごま油 白ごま 三温糖 かたくり粉 米粉 なたね油 | のざわ漬け にんにく しょうが 玉葱 キャベツ だいこん こまつな なめこ ねぎ | 639 24.9 | |
| 20 (水) | シンガポールチキンライス | | ラクサスープ 果物 (りんご) | 牛乳 鶏肉 えび 生揚げ | 七分つき米 なたね油 三温糖 ピーフン | にんにく 玉葱 にんじん こまつな しょうが 赤ピーマン りょくとうもやし ホールトマト缶 レモン りんご | 637 24.6 | |
| 21 (木) | 胚芽パン いちごジャム | | シェパースパイ ジュリアンスープ | 牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ピザチーズ 鶏肉 | 胚芽パン なたね油 じゃがいも 有塩バター | いちごジャム にんにく 玉葱 セロリー にんじん キャベツ | 689 28.1 | |
| 22 (金) | さんまごはん | | いものこ汁 おひたし | 牛乳 さんま 油揚げ 白みそ 赤みそ うす割り節 ちりめんじゃこ | 七分つき米 かたくり粉 なたね油 三温糖 白ごま さといも | しょうが ごぼう にんじん はくさい えのきたけ ほんしめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし | 610 22.2 | |
| 25 (月) | キムタクごはん | | さばのおろしだれ 田舎汁 | 牛乳 ベーコン さば 豆腐 打ち豆 うす割り節 | 七分つき米 なたね油 小麦粉 かたくり粉 三温糖 板こんにゃく じゃがいも | つば漬け 白菜キムチ ねぎ しょうが 葉ねぎ にんじん だいこん ごぼう | 681 25.9 | |
| 26 (火) | ミートソースパゲッティ | | ほうれんそうサラダ りんごケーキ | 牛乳 豚肉 大豆 | スパゲッティ なたね油 三温糖 ホットケーキミックス 有塩バター | 玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが にんにく セロリー ホールトマト缶 パセリ ほうれんそう 冷凍ホールコーン キャベツ りんご | 691 24.6 | |
| 27 (水) | 高野豆腐のたきこみごはん | | 豚肉のかりんと揚げ かきたま汁 | 牛乳 青大豆 豚肉 塩ふき昆布 豆腐 なると 凍り豆腐 たまご わかめ うす割り節 | 七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 白ごま | にんじん 干し椎茸 しょうが レモン えのきたけ ねぎ | 684 27.1 | |
| 28 (木) | 麦ごはん | | 豆あじのから揚げ せんべい汁 はりはり風味 | 牛乳 豆あじ 鶏肉 油揚げ うす割り節 くきわかめ | 七分つき米 おおむぎ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 板こんにゃく 三温糖 おつゆせんべい 白ごま | しょうが にんじん ごぼう だいこん ほんしめじ ねぎ こまつな 切干しいんこん たくあん | 647 23.3 | |
| 29 (金) | セサミトースト | | 里芋のみそシチュー 花野菜サラダ ミルク (ココア味) | 牛乳 鶏肉 ひよこまめ 白みそ | 食パン マーガリン 三温糖 白ごま なたね油 さといも 小麦粉 有塩バター | にんにく にんじん 玉葱 はくさい マッシュルーム キャベツ ブロッコリー カリフラワー 冷凍ホールコーン | 630 22.2 | |

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

〈今月の地場野菜〉

★加藤さんより

にんじん、小松菜、里芋、大根、キャベツ、ほうれんそう、
白菜、ブロッコリー

★JA東京むさし小平支店より

ねぎ、ごぼう、にんじん、さつまいも、キャベツ、ほうれんそう、
白菜、カリフラワー

★読書月間コラボメニュー★

『大根はエライ』とコラボです！

いろいろな料理に変身した大根を味わいましょう！
大根を使ったメニューは太字で書いています。

