

平成27年



11月分予定献立表



福生市学校給食センター

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもと になるしよくひん			
文化(ぶんか)の日(ひ)											
2	月	ごはん	○	は	いちよのわかたまじる いわしのやくみだれがけ はくさいとあぶらあげのにびたし	こめ あぶら でんぶん さと うしろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご わか め ちらしかまぼこ いわし あぶらあげ	ねぎ しょうが はくさい に んじん こまつな	27 598		11月の献立目標 「新米を引き立てる献立」
4	水	ぶたのしょうがやき まぜごはん	○	は	かぶとまめふのみそしる ごもくきんびら みかん	こめ あぶら さとうじゃが いも まめふ しろごま	ぶたもも ぎゅうにゅう あ ぶらあげ あかみそ しろみ そ さつまあげ	しょうが かぶ こまつな れんこん ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん みかん	23.4 575	みかんのたべのこし は、しかくいフライ ヤーにもどしましよ う。	「新米」とは、その年に新しく収穫され たお米のことです。お米は保存期間が 長くなると水分量が減りますが、新米は 水分量が多いため、ツヤがありふくら みがあります。
5	木	スパゲティナポリタン	○	ス フ	さつまスティック れんこんとえだまめのサラダ (ソイドレッシング) プリン	スパゲティ あぶら さつま いも ドレッシング プリン	ハム ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじ ん マッシュルーム ピーマ ン トマト れんこん キャベ ツ えだまめ	19.5 636	デザートにはスプ ーンがつきます。	デザートにはスプ ーンがつきます。
いい歯(は)の日(ひ)											
6	金	ちりめんごはん	○	は	とうふとおおなのみそしる やしししゃも(全学年2本) うのはないため	こめ あぶら さとうしろう ごま	ちりめん ぎゅうにゅう とう ふ あかみそ しろみそ し しゃも おから とりむね あ ぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ ねぎ	31.2 612		は、しっかり噛む ことで口の中で 甘味が感じられます。
9	月	ごはん	○	は	みずたきじる ぶりのみそだれがけ こんにやくサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	こめ あぶら さとう でんぶ ん しろごま	ぎゅうにゅう とりむね とう ふ ぶりしろみそ	しょうが にんじん ねぎ に ら ぶなしめじ はくさい だ いこん キャベツ	28 594		2日(月) 文化の日の献立 1946年、現在の日本国憲法が公布さ れました。平和と文化を大切に考えた憲 法であったため、公布された日の11月3 日が「自由と平和を愛し、文化をすすめ る」ための国民の祝日となりました。 給食では、日本の食文化を感じてもら いたいと考え、和食献立にしました。幸 節を表す「いちよう」型のかまぼこ入りの お汁や、旬の魚であるいわしが出ます。 季節感や旬を大切に考えることは、和食 の良さのひとつ ではないでしょうか。
10	火	バターロール	○	ス フ	ポークシチュー ブロッコリーサラダ (シーザードレッシング) りんご	バターロール あぶら こむ ぎ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたもも	にんにく たまねぎ にんじ ん トマト ブロッコリー キャベツ りんご	22 572	りんごのたべのこし は、しよつかんにもど しましよ。	
11	水	ごはん (ふりかけ)	○	は	とりごぼろじる さばのこうみやき にびたし	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう とりむね あ ぶらあげ しろみそ あかみ そ さば	しょうが にんじん だいこ ん ごぼう ねぎ こんにやく はくさい こまつな	27.3 580		
12	木	おさつごまパン	○	は	ちゃんごうどん ちくわのカレーあげ じゃこだいこんサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	おさつごまパン こめこ むぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたばら あ ぶらあげ ちくわ ちりめん	にんじん はくさい ごぼう ねぎ こまつな しょうが だ いこん みずな	25.2 657		
福井県(ふくいけん)の郷土料理(きょうどりょうり)											
13	金	ごはん	○	は	おおびら かれいのてりだれがけ うちまめとひじきのにも	こめ あぶら さとも まめ ふ こむぎこ さとう でんぶ ん	ぎゅうにゅう とりもも かれ い うちまめ ひじき あぶら あげ	しょうが にんじん ほしし いたけ こんにやく ごぼろ れんこん	27.6 626		
16	月	ごはん (のりつくだに)	○	は	キャベツのみそしる とりにくのてりやき にくじゃがカレーふうみ	こめ あぶら さとうじゃが いも	ぎゅうにゅう あかみそ し ろみそ とりもも ぶたばら のり	キャベツ たまねぎ なす しょうが にんにく にんじ ん しろたき	28.5 603		6日(金) いい歯の日の献立 11月8日は、いい(11)は(8)の日。歯 を作るために必要なカルシウムが多く、 かみごたえの ある献立です。
17	火	シナモンあげパン	○	ス フ	ワンタンスープ きのこわかめのサラダ (わふうドレッシング) みかん	あぶら さとう ワンタンの かわ ごまあぶら ドレッシ ング	ぎゅうにゅう ぶたもも わ かめ	にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが キャベツ コーン ぶなしめじ きゅう り たまねぎ みかん	18.3 529	みかんのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもど しましよ。 あげパンにはかみナブ キンがつきます。	

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネ ル ギ ー (Kcal)	びごう	こんだてについて
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゆう にゆう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにからだのちよしを ととのえるもと になるしよくひん			
18	水	ごはん	○	は	さつまじる ぎんざけのしおやき こまつなどはくさいのおひたし (パックしようゆ) (いとけずりぶし)	こめ あぶら さつまいも	ぎゆうにゆう とりむね あかみそ しるみそ ぎんざけ かつおぶし	しようが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく こまつな はくさい	25.7 604		13日(金) 福井県の郷土料理 「おおびら」は、1cm角に切ったさまざまな具材をだし汁で煮込み、しようゆで味を付けた煮込み料理です。 福井県の若狭湾でとれるかれいは、上品な甘みがあるため地元では「甘がれい」 デザートにはスプーンがつかます。 ともよばれ、格別な味わいです。 打ち豆とは、収穫された大豆をつぶし、乾燥させたもので、昔から保存食として使われてきました。
19	木	こめこうずまきパン (りんごジャム)	○	スフ	やさいスープ さわらのこうそうパンこやき ごぼうとコーンのサラダ (ごまドレッシング)	こめこパン じゃがいも パン こ オリーブあぶら りん ごジャム ドレッシング	ぎゆうにゆう ベーコン さ わら チーズ	たまねぎ キャベツ にんじ ん ぶなしめじ にんにく ご ぼう きゅうり コーン	23.7 632		
20	金	ビビンバ (にくごはん)	○	スフ	ゆでやさい・みそだれ キムチスープ ぶどうゼリー	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら しろごま	ぶたもも あかみそぎゆう にゆう ぶたばら とうふ	にんにくしようが もやし ほうれんそう にんじん え のきたけ はくさい いら ねぎ ぶどうゼリー	25.2 603		
24	火	ヨーグルトボックスパン	○	スフ	はくさいとウインナーのスープに カップオムレツ ポテのいためサラダ (マヨネーズ)	ヨーグルトボックスパン あ ぶら バター じゃがいも マ ヨネーズ	ぎゆうにゆう ウインナー たまご ぶたもも クリーム ハム	にんにくたまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ マッシュルーム コーン	26.1 713		
25	水	ごはん	○	は	きのこじる ぎんざけのつけやき いりどり	こめ あぶら さとう	ぎゆうにゆう とうふ あか みそ ぎんざけ とりもも さ つまあげ	なめこ えのきたけ ぶなし めじ ねぎ しようが ごぼう こんにやく れんこん にん じん ほししいたけ	31 606		25日(水) 新嘗祭の献立 現在は「勤労感謝の日」として知られて いますが、元々は天皇がその年の作物 の収穫に感謝する行事である「新嘗祭」 が開かれる日でした。 給食にも、山の恵みや海の恵み、畑の 恵みがたくさん入っています。感謝して いただきます。
26	木	ブリオッシュ	○	スフ	トマトスープパゲティ めかじきのガーリックソテー アーモンドサラダ (フレンチドレッシング)	ブリオッシュ オリーブあぶ ら スパゲティ あぶら アー モンド ドレッシング	ぎゆうにゆう とりむね め かじき	にんにくたまねぎ にんじ ん マッシュルーム トマト キャベツ コーン	30.3 644		
27	金	わかめごはん	○	は	あきやさいのみそしる とりのからあげ りんご	こめ あぶら しろごま さと いも でんぶん	わかめ ぎゆうにゆう しろ みそ あかみそ とりもも	はくさいたまねぎ にんじ ん チンゲンサイ しようが りんご	25.2 608		
30	月	ターメリックライス	○	スフ	ドライカレー(だいちいり) キャベツときゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング) はくとう缶(かん)	こめ あぶら こむぎこ ド レッシング	ぎゆうにゆう ぶたもも だ いず	にんにくたまねぎ にんじ ん グリンピース キャベツ きゅうり もも	27.2 681		
※しよつきぐの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度11月分の引き落としは、12月1日(火)です。納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 614 キロカロリー	たんぱくしつ 25.9 グラム	お知らせ 福生市のホームページにアクセスして「福生市教育 委員会—学校給食」を開くと、「簡単レシピ」等、学校 給食の様々な情報をご覧いただけます。		

きゆうしよく とうじよう がつ しゆん しよくざい
給食に登場する11月の旬の食材

ぶり かれい いわし 新米 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 フロccoli だいこん かぶ りんご