

11月

スクールランチ予定献立表

※今月からカレンダーと同じ横並びです

小学校5・6年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
3 日 (月)			4	麻婆豆腐丼	様似米、豆腐、豚肉、長ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	5	豚肉と白菜のみそうどん	うどん、白菜、豚肉、しめじ、人参、ごぼう、長ねぎ	6	コッペパン・黒豆きなこクリーム	コッペパン、黒豆きなこクリーム
		日	味噌汁(卵、わかめ、小ねぎ)	卵、わかめ、小ねぎ	日	北海道産男爵コロッケ(牛肉)	北海道産男爵のコロッケ(牛肉)	日	ボルシチスープ	豚肉、キャベツ、じゃがいも、トマト、玉葱、にんにく	
		(火)	三色ナムル	もやし、ほうれん草、人参	(水)	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	(木)	ポークハムカツ	ポークハムカツ	
										アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン
			アレルギー表示	小麦、卵、落花生、大豆、豚肉、りんご、ごま						アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
10 日 (月)	ミートボールカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、ミートボール、玉葱、じゃがいも、人参、ヨーグルト	11	和風きのこスープスパゲティ	スパゲティ、玉葱、しめじ、ベーコン、えのき茸、舞茸、小ねぎ、しいたけ、にんにく	12	ごはん	様似米	13	コッペパン	コッペパン
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ	日	チキンナゲット	チキンナゲット	日	味噌汁(高野豆腐・油揚げ・長ねぎ)	高野豆腐、油揚げ、長ねぎ	日	かぼちゃのシチュー	牛乳、玉葱、かぼちゃ、鶏肉、人参、スキムミルク
			(火)	ツナのコチュマヨサラダ	キャベツ、きゅうり、ツナ、人参、コーン	(水)	チンジャオロース	豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、オイスターソース、しょうが、にんにく	(木)	エビフライ(2本)・タルタルソースミニパック	エビフライ、タルタルソースミニパック
							チンゲン菜とハムの中華和え	白菜、チンゲン菜、ポークハム、ごま		枝豆コーンごまドレサラダ	枝豆、コーン、ごま、マカロニ
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
17 日 (月)	ごはん	業務米	18	焼き鳥丼	様似米、鶏肉、玉葱、ピーマン、しょうが	19	醤油ラーメン	ラーメン、キャベツ、豚肉、玉葱、人参、なると、長ねぎ、コーン、オイスターソース、にんにく	20	バターパン	バターパン
	味噌汁(キャベツ・なめこ)	キャベツ、生なめこ	日	味噌汁(豆腐、ふのり、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ	日	ちくわのかば焼き	焼きちくわ	日	わかめスープ(卵・しいたけ)	卵、しいたけ、わかめ
	とんかつ・中濃ソースミニパック	豚肉、中濃ソースミニパック	(火)	おかか和え(白菜、もやし、人参)	白菜、もやし、人参、かつお節	(水)	さつまいもと栗のタルト	さつまいもと栗のタルト	(木)	チリコンカン	玉葱、大豆、豚肉、人参、にんにく
	切干大根の煮物	切干大根、人参、さつま揚げ、しいたけ								ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、ポークハム、コーン
										ももゼリー	ももゼリー
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉		アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉
24 日 (月)			25	ごはん	様似米	26	豚とじうどん	うどん、卵、鶏肉、長ねぎ、かまぼこ、小松菜、しいたけ	27	コッペパン	コッペパン
		日	すまし汁(はんぺん、かまぼこ、長ねぎ)	はんぺん、かまぼこ、長ねぎ	日	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、しらたき	日	味噌コーンポタージュ	牛乳、コーン、スキムミルク、パセリ	
		(火)	たらの味噌フライ	たら	(水)	バナナケーキ	バナナケーキ	(木)	ハンバーグ・中濃ソースミニパック	鶏肉、豚肉、牛肉、中濃ソースミニパック	
			こんにゃく金平	こんにゃく、人参、豚肉、ピーマン					スライスチーズ(鉄・Ca入り)	スライスチーズ(鉄・Ca入り)	
			アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉		アレルギー表示	ペンネパスタ、玉葱、トマト、ピーマン、ベーコン	
										アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
28 日 (金)			28	ごはん	様似米						
			日	味噌汁(玉葱、油揚げ)	玉葱、油揚げ						
			(金)	塩ザンギ	鶏肉、しょうが、にんにく						
				春雨サラダ	ポークハム、春雨、きゅうり、人参						
				アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま						
11月の1人当たり平均摂取栄養価		エネルギー 625Kcal、たんぱく質 23.5g、脂質 20.0g、炭水化物 85.8g、食塩相当量 2.2g〔推定値〕									



11月6日(木)『ボルシチスープ』

ウクライナ発祥の料理でロシアの家庭料理として広まりました。世界三大スープのうちのひとつで、無形文化遺産にも登録されています。じゃが芋やほうれん草などの野菜と、欠かせないのがビーツです。煮込むことにより、ビーツの赤色が出て綺麗なスープになります。結果ではビーツの代わりにトマトを入れて赤色のスープにしました。

今ではウクライナとロシアは戦争をしていますが、お互いのボルシチを仲良く食べる日がくると良いですね…



11月21日(金)『どさんコーン』

干し豚の甘いコーンとすり身を練り合わせて蒸したおかずです。



11月7日は立冬

中国から伝わった歴で、一年の春夏秋冬を24の節季に分けています。春分や夏至、秋分などありますね…立冬は19番目の節季にあたります。名前の通り、これから冬がやってくる季節となります。体調を崩しがちになりますので、体を暖める食べ物食べて体調管理を心がけましょう。

