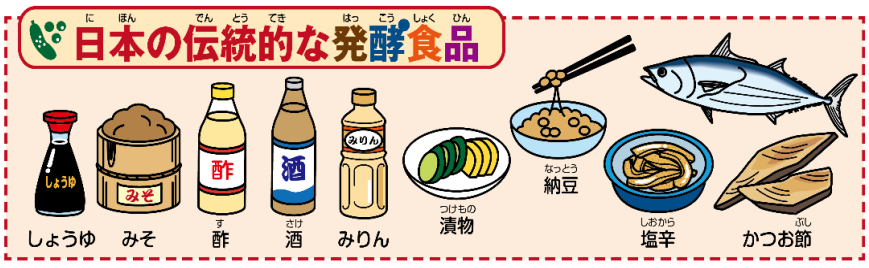
[11月 献 立 予 定 表]

2023年 11月度　　2(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる 1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	緑の仲間体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	黄の仲間熱や力の元になる 5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
16日 木	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			787 kcal
	きのことポークのカレー		豚肉	粉チーズD	人参,トマト	にんにく,玉ねぎ,しめじ,エリンギ	じゃがいも	油	カレールー,チャツネ,ウスターソース,ケチャップ	24.7 g
	切り干し大根のサラダ		ロースハム	茎わかめ	人参	切干大根,きゅうり	三温糖	ごま,オリーブ油	酢,レモン果汁,塩,しょうゆ,こしょう	22.5 g
	アセロラゼリー						アセロラゼリー			2.7 g
17日 金	郷土料理 いもごはん	○		<牛乳D>			米,さつまいも	ごま	酒,塩	767 kcal
	さばの揚げ煮		さば				でんぷん,三温糖	油	塩,酒,みりん,酢,しょうゆ	31.3 g
	磯香和え			きざみのり	ほうれん草,人参	白菜	三温糖		しょうゆ,塩	26.7 g
	くずかけ		鶏肉,厚揚げ,かまぼこ		人参,いんげん	ごぼう,大根,椎茸	さといも,こんにゃく,三温糖,でんぷん		酒,みりん,しょうゆ,昆布だし,かつお節	2.7 g
20日 月	ごはん	○		<牛乳D>			米			719 kcal
	おでん風煮		鶏肉,（鶏肉）さつま揚げ,うずら卵C,がんもどき	野菜昆布	人参,（人参）	大根,椎茸,（玉ねぎ）	さといも,こんにゃく,三温糖（でんぷん,砂糖、パン粉A）		酒,みりん,しょうゆ,かつお節	29.7 g
	高菜のしらす炒め			しらすぼし	高菜づけ		三温糖	ごま,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	20.0 g
	りんご					りんご				2.0 g
21日 火	ふるさと食材伊万里の日 ごはん	○		<牛乳D>			米			846 kcal
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉			にんにく,しょうが			ケチャップ,しょうゆ,カレー粉,塩	28.3 g
	さつまいものサラダ			チーズD	人参	きゅうり	さつまいも	卵抜きマヨネーズ	塩,こしょう	32.9 g
	オニオンスープ		ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,しめじ			しょうゆ,塩,こしょう,ワイン,とりがら	2.0 g
22日 水	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			745 kcal
	トリニラ丼		鶏肉		にら	玉ねぎ,しめじ,しょうが,にんにく	でんぷん,三温糖 米粉	油,ごま油	しょうゆ,塩,こしょう,みりん,テンメンジャン,コチジャン	28.8 g
	たくあん和え				人参	たくあん,きゅうり,大根	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	23.6 g
	肉団子汁		（鶏肉）		人参,小松菜,（人参）	白菜,椎茸,（玉ねぎ）	（でん粉、パン粉A 砂糖）	ごま油	とりがら,塩,しょうゆ	3.9 g
24日 金	和食の日 ごはん	○		<牛乳D>			米			756 kcal
	鰆の西京焼き		さわら,みそ			しょうが	三温糖	油	塩,みりん,しょうゆ,酒	33.6 g
	菊花和え		錦糸卵C		ほうれん草	もやし,白菜	三温糖		しょうゆ,塩	21.0 g
	吹き寄せ煮		鶏肉,厚揚げ		人参,いんげん	ごぼう,れんこん,しめじ,椎茸	さといも,こんにゃく,三温糖	栗,油	みりん,しょうゆ,かつお節	2.0 g
27日 月	ハッピーにんじん ごはん	○		<牛乳D>			米			941 kcal
	彩り野菜のメンチカツ		（鶏肉、豚肉）		（人参）	（枝豆,玉ねぎ,コーン,キャベツ、しょうが）	（パン粉A,でん粉,砂糖,米粉）	油	（こしょう）	29.1 g
	コールスローサラダ		まぐろ水煮		パプリカ	きゅうり,キャベツ		卵抜きマヨネーズ	しょうゆ,塩	37.3 g
	白菜とブロッコリーのシチュー		ベーコン,いんげんﾍﾟｰｽﾄ	チーズD,牛乳D,生クリームD	人参,ブロッコリー	白菜,玉ねぎ,コーン	じゃがいも	油	こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー	2.0 g
28日 火	郷土料理 ごはん	○		<牛乳D>			米			763 kcal
	さばごま衣焼き		さば			しょうが	三温糖	ごま,油	みりん,酒,しょうゆ,塩	32.7 g
	おから煮しめ		おから,豚肉,さつま揚げ		人参,ねぎ	白菜,椎茸	三温糖	油	みりん,しょうゆ	26.8 g
	なめこの味噌汁		豆腐,油揚げ,みそ		小松菜	大根,玉ねぎ,なめこ			煮干しだし	2.3 g
29日 水	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			806 kcal
	大豆と豆腐のフライ		（豆腐,イトヨリのすり身、大豆）	（あおさ）	（人参）	（玉ねぎ,椎茸）	（パン粉Ａ,砂糖,米粉）	油（油）,ごま	（しょうゆ,塩,かつお節エキス	27.3 g
	ほうれん草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え				ほうれん草,人参	もやし	三温糖	ｱｰﾓﾝﾄﾞ	しょうゆ,塩	28.3 g
	カレーうどん		豚肉		人参,ねぎ	玉ねぎ,しめじ	うどんA	油	しょうゆ,ウスターソース,カレールー,煮干しだし	2.7 g
30日 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			725 kcal
	厚焼き卵		（卵C）				（でん粉,砂糖）	（油）	（塩、かつお節エキス）	28.4 g
	手作りふりかけ			しらす干し,刻みのり青さ粉			三温糖	ごま,ごま油	みりん,酒,しょうゆ	18 g
	肉じゃが		豚肉		人参,いんげん	玉ねぎ,椎茸	じゃがいも,こんにゃく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ,かつお節	2.2 g

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春･夏･秋･冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。