



11月の予定献立表



日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主食	お か ず (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻			
4	火	ごはん	インド煮 ビーンズサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油	601 292
5	水	ごはん	いわしの竜田揚げ ゆでキャベツ くずかけ	いわし(太平洋他) 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 干ししいたけ れんこん	米 さといも でんぶ こんにゃく	油	679 309
6	木	小型 リッチパン	なめこうどん ひじきのごまマヨネーズ和え	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋他)	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ なめこ	小型リッチパン うどん 砂糖	白ごま マヨネーズ	603 367
7	金	ごはん	厚揚げのココロマーボー パンサンスー	厚揚げ 豚肉 赤みそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 春雨 砂糖 でんぶ	油 ごま油 白ごま	657 461
10	月	ごはん	噛みってる! GoGo炒め おこめん汁	豚肉 赤みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん わけぎ	ごぼう エリンギ 玉ねぎ 干ししいたけ	米 こんにゃく 砂糖 おこめん	ごま油 白ごま	592 308
11	火	ごはん	納豆 じゃがいものそぼろ煮 ひじきサラダ	納豆 厚揚げ 豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋他)	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	637 386
12	水	ごはん	白身魚のごまだれ ゆで野菜 みそ汁	ホキ(ニュージーランド) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳	わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	キャベツ 玉ねぎ	米 でんぶ 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	654 409
13	木	背割りパン	ホットドッグ チンゲン菜のミルクスープ	フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン	背割りパン じゃがいも 上新粉	油	591 348
14	金	ごはん	高野豆腐の卵とじ ごま和え	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	590 378
17	月	ごはん	いも煮 みそいりこ りんご	牛肉 豚肉 赤みそ	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん ねぎ	大根 しめじ りんご	米 さといも こんにゃく 砂糖		593 478
18	火	麦ごはん	さんまの南部揚げ ゆでキャベツ わかめ汁	さんま(北海道沖太平洋) 油揚げ 豆腐	牛乳	わかめ(岩手・ 宮城・徳島他)	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 でんぶ	油 黒ごま	690 327
19	水	ごはん	豚肉とチンゲン菜の炒め物 スーミータン	豚肉 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 わけぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ コーン	米 でんぶ	油 ごま油	596 278
食育の日 「感謝・食育」の日 (残菜ゼロの取組)										
20	木	リッチパン	ポークビーンズ コールスロー	大豆 豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	652 322
21	金	ごはん	みそおでん 昆布入り酢の物	鶏肉 厚揚げ さつまあげ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 白菜	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	592 429
25	火	ごはん	さばのみそ煮 せん大根 けんちん汁	さば(宮城・千葉・和歌山他) みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 しめじ ごぼう	米 こんにゃく でんぶ	油	596 454
26	水	ごはん	さつまいものうま煮 小松菜とキャベツのおかか和え	鶏肉 かつお節(鹿児島)	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 さつまいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	594 345
27	木	味付パン	たこボール ワンタンスープ	たこ(大分他) 粉かつお(鹿児島) 豚肉	牛乳 青のり(愛知・静岡)	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	味付パン 小塚粉 ワンタン	油	612 309
28	金	ごはん	チキンカレー れんこんのごまドレサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく りんご れんこん	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油 ごま	613 283

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

★太字は広島県内産の食材です。

※ 食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	619kcal	25.6g	19.0g	360mg	92mg	2.3mg	200μg	0.32mg	0.35mg	12mg	5.1g	2.0g

つくってみませんか? ~ 令和元年度「ひろしま給食100万食プロジェクト」最優秀賞 噛みってる! GoGo炒め ~

【材料(4人分)】

ごぼう(ささがき)	1本	ごま油	小さじ1
豚も肉(スライス)	80g	A	赤みそ しょうゆ 砂糖 料理酒 水
こんにゃく(細切り)	120g		
にんじん(細切り)	1/2本		
エリンギ(短冊)	1/4本		
さやいんげん(2~3cm)	8本		
白ごま	小さじ1		

【作り方】

- ①ごぼうは切ったら水にさらす。こんにゃくは沸騰したお湯に入れて、あく抜きする。さやいんげんは、ゆでて冷ましておく。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、エリンギの順に炒める。
- ③材料がしんなりしたら、Aの調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。
- ④仕上げにさやいんげん和白ごまを加えてさっと火を通す。

考案した中学生は、この料理を通して、よく噛むことで健康になり、多くの人においしく食べてほしいとの願いを込めました。

毎月19日は、「感謝・食育の日」です。家庭でも取り組みましょう。

