

# 11がつのこんだてよていひょう

日	よう	しめしやく	ぎょう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく		
					ねつやちからになる	ちやにやくほねになる	からだのちようしをとのえる	kcal	g		
1	すい	ごはん		とうふのみそじる いわしのかばやし こしきあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげいわし たまご わかめ	にんじん ねぎ しょうが もやし さくらげ ほうれんそう	673	26.5	五色あえとは、5つの食料の彩りがきれいな和え物です。	
2	もく	セルフハンバーガー		やさいスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ	606	26.1	パンに特製のソースがかかったハンバーグと野菜をほさんで食べましょう。	
6	げつ	ガーリックトースト		コーンクリームスープ マカロニサラダ	パン マーガリン バター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ハム	パセリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ ぎゅうり	713	22.4	食パンにマーガリンやバターを塗った手作りのガーリックトーストです。	
7	か	むぎごはん		マーボー豆腐 ちやしのちようかあえ	こめ むぎ さとう あぶら 劇ピーナッツ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく とり ささみ ぶたにく たいま	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ もやし こまつな コーン	652	28.5	マーボー豆腐には、小中学校が合わせて1227もの大豆を使っています。	
8	すい	むぎごはん		みそおでん ずるめのずのもの	こめ むぎ さといち さとう ねりこま ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とり うすだまごいけ ちくわ	だいこん にんじん こんぶ ぎゅうり キャベツ	619	25.3	11月8日は「いい味の日」です。給食でもカニカマメニューの登場です。	
9	もく	ミルクパン		タイビーエン はるまき カリカリきゅうり	ミルクパン はるまき ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすだまご いけ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり	628	25.3	熊本県の郷土料理「タイビーエン」です。	
10	きん	たかなめし		みそけんちんじる こまネーズあえ	こめ むぎ ごま さといち ねりこま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく とうふ あげ ちりめん たまご	だいこん にんじん ほうろく キャベツ きゅうり	633	22.8	ごまは、昔は料理だけでなく薬としても使われていました。	
13	げつ	むぎごはん		ふるさとくまさんデー～ヤーコン～			こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごま ヤーコン	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり のり	613	23.3	今月の旬の味は「ヤーコン」です。菊池の特産品のひとつで、11月から2月頃に収穫されます。
14	か	こめこパン		ポークビーンズ かいそうサラダ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト かいそう キャベツ きゅうり	634	28.8	ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理のひとつです。	
15	すい	むぎごはん		あじめぐり～福井県～			こめ むぎ さといち さとう ごま あぶら	にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり	594	22.6	今月の味のめぐりは「福井県」です。打ち豆汁とは大豆をつぶして作る「打ち豆」が入っています。
16	もく	しょくパン		コーンみそラーメン ピーナッツサラダ マーガリン	パン ちゅうかめん あぶら ぎとうピーナッツ ごま あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが はくさい もやし コーン ねぎ きゅうり さくらげ にんじん キャベツ	678	25.7	野菜たっぷりのみそラーメンを、おうちで作る時の参考にしてくださいね。	
17	きん	ピリからごはん		さつまいものみそじる にんじんシューマイ りんごのあますあえ	こめ むぎ ごま あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ あげ さかなのすりみ	ほうろく にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり りんご こんぶ	616	20.5	寒い時は少し辛いものを食べることで体のの中から温まることができます。	
20	げつ	おやこどん		わかめのずのもの ざげんまめ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とり ちくわ わかめ だいす かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ こんぶ	671	30.3	座敷をくんで修行する僧侶がこの料理からだんばくを学んでいました。	
21	か	かぼちゃパン		きつねうどん ほうれんそうサラダ みかん	パン うどんアーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ みかん しいたけ ほうれんそう コーン キャベツ	672	24.2	油揚げを1枚1枚だして炊いた、きつねも大好き「きつねうどん」です。	
22	すい	ごはん		さといものみそじる ししゃもフリッター こまつなもやしあえもの	こめ さといも あぶら ピーナッツ さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ししゃも あげ	にんじん だいこん ねぎ もやし ぎゅうり こまつな	675	23.2	小松菜はみなさんの骨を強くするカルシウムをたくさん含んでいます。	
24	きん	ポークカレー		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう クリーム ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじもち にんにく しょうが パナマ みかん バイン	701	20.0	乳酸菌などのタンパク質や果物をとると、抵抗力が高まります。	
27	げつ	わかめごはん		ちくぜんに はるまきのずのもの	こめ むぎ さといち さとう はるまき こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ ハム さつまあげ	にんじん ほうろく れんこん いんげん さくらげ きゅうり	694	25.1	給食の献立書は事前によって具材が変わります。冬は豆が入ります。	
28	か	コッペパン		はくさいのクリームシチュー こんにゃくかんてんのサラダ カレークノードル	パン さいも あぶら パター かんてん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とり ちりめん わかめ チーズ	しめじ にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ ぎゅうり	670	24.8	クノードルとはポテトにポークカレーを包んだ二層仕立てのコロッケです。	
29	すい	むぎごはん		きのこのみそじる さんましょうがに はくさいのおかかあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ さんま	なめこ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ はくさい きゅうり	564	22.6	さんまには、骨を丈夫にしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。	
30	もく	こくとうパン		にくだんごスープ からいもサラダ	こくとうパン はるまき さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん さくらげ だけのこ きゅうり レーズン	633	21.1	旬のさつまいもがコッペパンに入ったサラダです。旬の味を楽しんで下さいね。	