



令和3年度 11月

曜	月		火		水		木		金		土	
日	1・15・29		2・16・30		17		4・18		5・19		6・20	
屋	さつま芋と豚肉の揚げ煮 土佐和え すまし汁		鶏肉のカレー照り焼き ブロッコリーサラダ みそ汁		白身魚のクリームコーン焼き ベイクドポテト スープ		スパゲティきのこ和風ソース コーンサラダ		ハヤシライス パイナップル和え オレンジゼリー		ひじきごはん 野菜のみそ煮 すまし汁	
お	牛乳 メープルパン		牛乳 ココアいろいろ		牛乳 チキンナゲット		牛乳 スイートトースト		牛乳 せんべい		牛乳 ハーベスト	
や	食料名		食料名		食料名		食料名		食料名		食料名	
っ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	米	45	米	45	米	45	スパゲティ	50	米	60	米	60
	さつま芋・豚肉	50・40	鶏肉	65	ホキ・塩	60・0.2	バター	2.5	食ひき肉	30	かぼちゃ	22
	片栗粉・酢	4・1	にんにく	0.2	小麦粉・油	3・0.6	豚肉	30	玉ねぎ	80	ひじき	0.6
	しょうゆ・酒	4・4.2	カレー粉	0.2	クリームコーン	8	人参	6	人参	10	人参・油	4・2.6
	さとう・油	1.5・3	小麦粉	3	マヨネーズ	3	わかめ	0.3	じゃが芋	30	ざらめ	2
	昆布・かつおだし	8	しょうゆ	3	パセリ	0.3	しめじ	16	グリーンピース	3	しょうゆ	2.5
			みりん	3	じゃが芋	50	えのき	15	ハヤシルウ	18		
	きゃべつ・小松菜	35・10					片栗粉	2	油	0.6	豚肉・玉ねぎ	35・40
	人参・花かつお	6・0.6	ブロッコリー	20			ざらめ	2.5			人参・大根	10・35
	しょうゆ・昆布だし	2・0.8	きゅうり	6	きゃべつ	30	しょうゆ・油	10・1	パン缶	15	玉ねぎ	30
			きゃべつ・人参	20・5	玉ねぎ	20	昆布・かつおだし	120	きゅうり	30	ごぼう	12
	はんぺん・えのき	8・15	酢・油	3・1.5	わかめ	0.3					飯ごう	10
	ねぎ・しょうゆ	3・1	さとう・塩	1・0.1	コンソメ	1.8	コーン	10	オレンジジュース	60	みそ	6.4
	塩・昆布・かつおだし	0.2・100					きゃべつ	30	さとう	3	ざらめ	2.5
			かぶ	35	煮干		きゅうり・人参	10・8	アガー	1	しょうゆ・油	1・0.5
	煮干		油揚げ	10	牛乳	100	酢・油	3・1.5	牛乳	100	昆布・かつおだし	40
	牛乳	100	わかめ・みそ	0.3・8			しょうゆ	2				
			かつおだし	120								
	強力粉・小麦粉	16.3・3.3			鶏ひき肉	40	牛乳	100	せんべい		麩	4
	グラニュー糖・塩	3・1.7	煮干		木綿豆腐	20					わかめ	0.3
	卵・マーガリン	1.7・1.7	牛乳	100	スキムミルク	2	食パン	15			ねぎ・塩	3・0.2
	スキムミルク	0.6			マヨネーズ	1	さつま芋	30			しょうゆ	1
	メープルシロップ	4	小麦粉・さとう	10・10	塩・片栗粉	0.1・6	3	3			昆布・かつおだし	150
	牛乳・バター	6.4・0.8	牛乳・ココア	28・1.2	小麦粉・油	7・3	さとう	3			牛乳	100
					トマトケチャップ	3	生クリーム	5				
							レーズン・卵	2・2.5				

曜	月		火		水		木		金		土	
日	8・22		9		10・24		11・25		12・26		13・27	
屋	からあげ 野菜の甘酢和え みそ汁		豆腐ハンバーグ さつま芋とひじきのサラダ みそ汁		ピラフ ミートグラタン フレンチサラダ・スープ		西京焼き いんげんのごま和え すまし汁		パン カレーシチュー きゃべつのレモンドレッシング		焼きそば スープ	
お	牛乳 クラッカーサンド		牛乳 柿		牛乳 じゃがりこ		牛乳 フライドおさつ		牛乳 フルーツ杏仁		牛乳 ビスコ	
や	食料名		食料名		食料名		食料名		食料名		食料名	
っ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	米	45	米	45	米・ウインナー	45・7	米	45	強力粉・卵	35・4.2	中華麺	100
	鶏肉・人参	45・8.8	木綿豆腐	40	玉ねぎ・人参	16・10	豚	60	マーガリン	3.6	豚肉	25
	干しいたけ	0.6	豚ひき肉	30	コーン・グリーンピース	8・3	餅	6	塩・さとう	0.6・2.2	もくわ	10
	しょうが	1	玉ねぎ	15	バター・コンソメ	0.8・0.6	みそ	3	スキムミルク	0.9	きゃべつ	40
	ごま・卵	1・8	パン粉・塩	7・0.1	マカロニ	8	みりん	3			人参	10
	片栗粉	10	トマトケチャップ	3	じゃが芋	25	酒	3	豚肉	30	玉ねぎ	10
	しょうゆ	3	ウスターソース	3	パン粉	1.5	いんげん	30	玉ねぎ	60	中濃ソース	20
	青のり・油	0.1・4	ざらめ	0.8	粉チーズ	3	人参	5	じゃが芋	30	青のり	0.1
			しょうゆ	0.6	玉ねぎ	10	ごま	3	人参・油	10・0.6	花かつお	0.2
	白菜・水菜	60・10			かまぼこ	25	さとう	1	カレールウ	10	油	3
	きゅうり	10	さつま芋・ひじき	40・2	かまぼこ	25	しょうゆ	2	牛乳	50		
	人参・酢	6・3	かにかまぼこ	7	油	0.6	しょうゆ	2	スキムミルク	3	じゃが芋	30
	しょうゆ	3	きゅうり	5	きゃべつ	30	そうめん	12	プロックリー	10	玉ねぎ	20
	さとう	1.5	みりん・しょうゆ	2・2	きゅうり・りんご	10・10	かまぼこ	5			わかめ	0.3
			マヨネーズ	7	酢・塩	3・1.6	ねぎ	3	きゃべつ	40	鶏ガラ	1.6
	かぼちゃ・玉ねぎ	30・20	きゃべつ・人参	30・8	さとう・油	0.5・0.1	昆布	0.2	きゅうり	10	牛乳	100
	わかめ・みそ	0.3・8	わかめ・みそ	0.3・6	豆腐・卵	35・6	しょうゆ	1	人参・レモン	3・3		
	かつおだし	120	かつおだし	120	ねぎ・わかめ	3・0.3	昆布・かつおだし	160	さとう	1.5		
					コンソメ	1.8			しょうゆ	1.6		
	煮干		煮干		牛乳	100	煮干		牛乳	100		
	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳・寒天	30・0.2		
									さとう・みかん缶	4・15		
	クラッカー	24	柿	60	じゃがりこ		牛乳	100	パン缶・もも缶	15・15		
	いちごジャム	10					さつま芋	70	バナナ・さとう	15・6		
							油・塩	3・0.2				

11月23日は勤労感謝【秋の収穫祭】の日

11月23日は勤労感謝の日(働いている人に感謝の気持ちを伝える日)として知られていますが、もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」といって、秋の実りに感謝するお祭りの日でした。

今も、農家の方が育てた食材があり、その食材を運ぶ人や調理する人がいて、食べ物を買うお金をうちの人が稼いでくれて初めて、おいしいごはんが食べられます。

実りにも勤労にも感謝し、毎日の食事を大切にいただきます。

鶏肉のカレー照り焼き(4人分)

材料: 鶏肉-220g にんにくチューブ-2cm
カレー粉-小さじ1/3 小麦粉-大さじ1
しょうゆ-小さじ1.5 みりん-1.5 油-少々

作り方: ①ボールに、ひと口大に切った鶏肉、おろしにんにくを入れてよく混ぜ合わせる。
②小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせた粉を①にまぶす。
③フライパンに油を熱し、②を両面に焼き色がつくまで焼く。
④③にしょうゆ・みりんを入れ、煮詰めて完成。