



令和5年度

11月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土	
日	13・27	14・28	15・29	16・30	17	18	
屋食	豚肉とれんこんの甘辛炒め 土佐和え みそ汁	魚のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ スープ	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃ煮 すまし汁	ハヤシライス パイナップル和え ぶどうゼリー	さつま芋ごはん ツナがんと磯辺和え みそ汁	チキンライス 大根のグラタン スープ	
おやつ	牛乳 どらやき	牛乳 カレーパン	牛乳 バナナのパウンドケーキ	牛乳 ブリッツ	牛乳 柿	牛乳 おっとっと	
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	
米	35	米	35	米	60	米・鶏肉	40・16
豚肉・れんこん	40・8	ホキ・塩	40・0.16	鶏肉	40	玉ねぎ	12
しょうゆ・酒	2・2.4	小麦粉・油	2・0.4	みそ	1.6	人参	8
さとう・油	1.2・0.4	クリームコーン	10	じゃが芋	30	コン	6.4
		マヨネーズ・パセリ	2・0.1	みりん	1.2	トマトケチャップ	12
きやべつ	28	ブロッコリー・きゅうり	16・4	ごま	1.6	しょうゆ	0.4
小松菜・人参	8・4	きやべつ・人参	20・4	かぼちゃ	46	油	0.4
花かつお	0.4	酢・油	2.4・1.5	しょうゆ	0.8	大根	40
しょうゆ	1.6	さとう・塩	0.8・0.1	昆布だし	2.4	しめじ	5.6
昆布だし	0.7	じゃが芋・玉ねぎ	28・24	豆腐・人参	28・5.6	ベーコン	4
かぶ	24	わかめ・コンソメ	0.24・1.2	ねぎ・塩	1.6・0.16	マカロニ	4
油揚げ	4	煮干	80	しょうゆ	0.8	小麦粉	4
わかめ・みそ	0.24・5	牛乳		昆布・かつおだし	120	バター	40
かつおだし	100	強力粉・マーガリン	19・1.8	煮干		バター	1.2
煮干		卵・塩	2・0.2	牛乳	80	花かつお	0.1
牛乳	80	ざらめ・スキムミルク	1.2・0.4	バター・さとう	5.6・5.8	コンソメ	0.6
ホットケーキミックス	40	パン粉・小麦粉	2.4・0.7	小麦粉・卵	7.7・6.4	塩・チーズ	0.2・3.6
はちみつ	7	合ひき肉・玉ねぎ	4・5.6	ベーキングパウダー	0.3	きやべつ	24
卵・さつま芋	10・20	人参・カレー粉	1.2・0.08	バナナ	12	もやし	12
ざらめ	4	カレールー・油	2.3・0.4			わかめ	0.24
生クリーム	4					コンソメ	1.2
						牛乳	80
						柿	40
						おっとっと	

曜	月	火	水	木	金	土	
日	6・20	7・21	8・22	9	10・24	11・25	
屋食	からあげ 和風サラダ すまし汁	パン カレーシチュー 白菜サラダ	ごぼうハンバーグ いんげんのソテー スープ	きのこスパゲティ ポテトサラダ	魚の幽庵焼き 白和え みそ汁	ひじきごはん 豚肉の鉄火煮 すまし汁	
おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 フルーツ寒天	牛乳 せんべい	牛乳 たいやき	牛乳 いちごクリームパン	牛乳 ホームパイ	
	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	食材名 g	
米	35	強力粉	28	米	35	米	40
鶏肉・人参	36・7	マーガリン	2.8	ごぼう	20	かぼちゃ	15
干しいたけ・しょうが	0.4・0.8	塩・さとう	0.4・1.8	合ひき肉	40	油・鶏ひき肉	0.4・3
ごま・卵	1.6・6.4	スキムミルク・卵	0.8・3.4	卵	6	人参	0.5
片栗粉・しょうゆ	8・2.4	豚肉	40	パン粉	6	しょうゆ	1.5
青のり・油	0.6・2.4	玉ねぎ	8	しょうゆ	0.8	ざらめ	2
かにかまぼこ	6.4	人参	32	塩	0.4	豚肉	28
きやべつ・きゅうり	34・8	じゃが芋	24	トマトケチャップ	4.8	ごぼう	12
酢・油	2.4・0.8	ブロッコリー	0.4	ウスターソース	4.8	人参	24
しょうゆ	1	牛乳	8	いんげん	24	じゃが芋	50
えのき	12	スキムミルク	40	コーン	8	ピーマン	8
かまぼこ	4.8	カレールー・油	2.4・8	塩	0.8	油・みそ	0.4・3.2
わかめ	0.24	白菜	48	油	0.16	さとう	2.4
塩・しょうゆ	0.16・0.8	白菜	20	豆腐	28	しょうゆ	0.6
昆布・かつおだし	120	酢・油	3.2・1.6	もやし	8	昆布・かつおだし	24
煮干		さとう	1.6	わかめ	0.24	コンソメ	1.2
牛乳	80	牛乳	80	コンソメ	1.2	牛乳	80
さつま芋・バター	48・1.6	寒天	0.3	牛乳	80	強力粉・小麦粉	10・2.7
ざらめ・生クリーム	4・4	さとう	6.4	たいやき	40	ねぎ・塩	1.6・0.16
スキムミルク・卵	2.4・0.7	みかん缶	20			しょうゆ	0.8
		パン缶	20			昆布・かつおだし	120
		もも缶	8			牛乳	80
						ホームパイ	

11月24日は和食の日

和食の日は、日本人の伝統的な和食文化について認識を深め、継承の大切さを考える日です。
『1(い)1(い)2(日本)4(食)』の語呂合わせから、11月24日が和食の日に制定されています。

また、和食には良いところがたくさんあります。

- ・一汁三菜で栄養バランスが良い
- ・お出汁の旨みで塩分を抑えられる
- ・季節感ある食事が楽しめる
- ・発酵調味料(みそ・しょうゆ)で腸内環境が整う
- ・年中行事で普段食べないごちそうが食べれる

ごぼうハンバーグ(4人分)

材料:ごぼう-100g 合ひき肉-200g 卵-1個
パン粉-大さじ10 バター-小さじ1
しょうゆ-小さじ0.5 ウスターソース-大さじ1
トマトケチャップ-大さじ1.5

- 作り方:①ごぼうはカッターにかけて細かくするか、みじん切りにする。
②①と合ひき肉・卵・パン粉を合わせ、よくこねる。
③②を4等分にし、丸く成形する。
④フライパンにバターをひいて③を並べ、蓋をして両面しっかりと中まで焼く。
⑤トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆを混ぜ合わせたソースを④にかけて完成。