［ 11月 予定献立表 ］

表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 ごま酢あえ 具だくさん汁	牛乳 さばのみそ煮 油あげ 大豆 厚あげ	麦ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しめじ	597 kcal 26.5 g 17.0 g 2.1 g
4 水	麦ごはん	○	ハンバーグきのこソース 水菜のサラダ とうふのみそ汁	牛乳 ハンバーグ ハム とうふ わかめ	麦ごはん さとう かたくり粉 油 じゃがいも	えのき たもぎたけ しめじ みずな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	597 kcal 23.4 g 19.0 g 2.9 g
5 木	ハニートースト	○	ベーコンロールエッグ 海藻サラダ ABCスープ	牛乳 ベーコンロールエッグ 海藻ミックス 鶏肉	食パン はちみつ バター じゃがいも マカロニ オリーブ油	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ トマト	631 kcal 23.8 g 29.4 g 2.8 g
6 金	**4-1リクエストメニュー** わかめごはん	○	から揚げ きゅうりとカニカマのあえ物 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 厚あげ カニカマ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま さとう じゃがいも	きゅうり もやし 切干しだいこん こまつな ねぎ	604 kcal 27.8 g 17.5 g 3.0 g
9 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 変わりきんぴらごぼう 芋だんご汁	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	麦ごはん 油 ごま油 ひとくちいももち	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい しめじ ねぎ	650 kcal 26.5 g 23.9 g 2.1 g
10 火	**4-2リクエストメニュー** 白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 春雨サラダ みかん	牛乳 なると チャーシュー のり ハム	中華めん はるさめ さとう ごま油 ごま	ほうれんそう たけのこ ねぎ きゅうり にんじん みかん	641 kcal 30.5 g 21.4 g 3.1 g
11 水	麦ごはん	○	さんまみぞれ煮 ひじきの和風あえ おでん	牛乳 さんまみぞれ煮 ひじき 糸かまぼこ ちくわ さつまあげ がんもどき 鶏肉	麦ごはん	にんじん だいこん きゅうり えだまめ さやいんげん 干ししいたけ こんにゃく	589 kcal 28.5 g 17.1 g 3.1 g
12 木	**地場産物活用週間12～18日** 米粉パン	○	福島県産チキンカツ ブロッコリーサラダ ふわふわたまごとトマトのスープ 県産りんごのコンポート	牛乳 チキンカツ たまご	米粉パン 油 さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ りんごのコンポート	にんじん ブロッコリー とうもろこし トマト ねぎ たまねぎ ほうれんそう	590 kcal 29.5 g 24.7 g 2.8 g
13 金	麦ごはん	○	県産厚焼き玉子 磯あえ 肉じゃが	牛乳 のり 豚肉 県産厚焼き玉子	麦ごはん じゃがいも 車ふ 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく たまねぎ さやいんげん	592 kcal 23.6 g 19.7 g 2.0 g
16 月	発芽胚芽米入りごはん	○	カジキカツ 五目豆 大根のみそ汁	牛乳 カジキカツ 大豆 鶏肉 油あげ	発芽胚芽米入りごはん 油 さとう じゃがいも	干ししいたけ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ	661 kcal 27.5 g 19.0 g 2.2 g
17 火	マーボーらーめん	○	ほうれん草のナムル 県産ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート とうふ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま ももゼリー	にんじん 干ししいたけ ねぎ にら もやし ほうれんそう	576 kcal 26.4 g 16.7 g 2.5 g
18 水	麦ごはん	○	県産キャベツメンチカツ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 キャベツメンチカツ 豚肉 大豆ミート とうふ	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし にら なめこ だいこん こまつな ねぎ	633 kcal 25.9 g 20.7 g 1.9 g
19 木	パインパン	○	タンドリーチキン コールスローサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 大豆	パインパン オリーブ油 油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ トマト	525 kcal 28.1 g 20.2 g 2.0 g
24 火	ミートソーススパゲティ	○	イタリアンサラダ 果物(ゆめオレンジ)	牛乳 豚肉 大豆ミート ハム	スパゲティめん さとう オリーブ油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ゆめオレンジ	575 kcal 25.9 g 14.7 g 1.9 g
25 水	麦ごはん	○	鮭塩焼き 千草あえ すいとん汁	牛乳 鮭 たまご 鶏肉 油あげ	麦ごはん さとう すいとん	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	617 kcal 28.3 g 18.8 g 2.8 g
26 木	麦ごはん	○	鶏肉のピリカラ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか もずく とうふ なると	麦ごはん さとう ごま油 ビーフン	こまつな にんじん キャベツ ねぎ えのき	593 kcal 25.3 g 20.6 g 2.2 g
27 金	シーフードカレーライス	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 えび いか あさり チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こんにゃく	664 kcal 23.8 g 20.3 g 2.7 g
30 月	**減塩メニュー** 麦ごはん	○	さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳 さわら かつおぶし 豚肉 とうふ	麦ごはん さとう さといも 油	ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	561 kcal 27.7 g 15.7 g 1.9 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

月平均栄養価	605.0 kcal 26.6 g 19.8 g 2.4 g

＜ハニートースト＞ 11月5日の献立より

はちみつの甘さと香りが食欲をそそり、子どもたちに大人気のメニューです。

○材料 2人分

- 食パン(6枚切り) 2枚
- バター 30g
- ハチミツ 大さじ2杯

○作り方

① バターを電子レンジで液体になるまで溶かします。(600Wで1分程度)
② 溶かしたバターにハチミツを入れて、しっかり混ぜます。
③ スプーンやハケを使って、食パン全体にまんべんなく塗ります。
④ オーブントースターで焼きます。(180～190℃ 余熱なしで5分、余熱ありなら3分が目安)
⑤ 焦げ目がついてきたら完成！

学校給食のレシピ紹介