



令和元年度 よていこんだてひょう (令和元年11月分)

日曜	主 食	お か す	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	メ モ	エナジー	たんぱく質
1 金	しめじごはん 	きひなごあげ ゆでやさいこまだれかけ とんじる	牛乳(飲用)・とりにく、あぶら あげ、ふたにく、とうふ、みそ、 きひなご	こめ、じゃがいも、こんにゃ く、ごぼう、だいこん、ねぎ、し ょうが、ほうれんそう、キャベツ、 ごま	にんじん、しめじ、ほししいた け、ごぼう、だいこん、ねぎ、し ょうが、ほうれんそう、キャベツ、 もやし	きひなごは、ニンジンやイモの仲間です。体に銀色のきれいな線があります。油でカラッと揚げると、骨もやわらかくなり、丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。よくかんでいただきますよ。	647	30.3
5 火	しっぽくうどん 	だいがくいも わかめあえ	牛乳(飲用)・とりにく、あぶら あげ、わかめ	うどん、さといも、ごま、さつ まいも、あぶら、さとう、みす あめ、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、ね ぎ、きゅうり、もやし	しっぽくうどんは、讃岐地方の代表的な郷土料理です。季節の野菜をだし汁と一緒に煮こみ、温めたらうどんの上にかけて食べます。今日は7種類の具が入っています。味わっていただきますよ。	610	21.6
6 水	ごはん 	なっとう にくじゃが みそしる	牛乳(飲用)・なっとう、わか め、みそ、ふたにく	こめ、じゃがいも、こんにゃ く、あぶら、さとう	えのきだけ、だいこん、ねぎ、ほ うれんそう、たまねぎ、にんじ ん、ざいゆいんげん	納豆は、蒸した大豆を納豆菌によって発酵させて作りま す。この納豆菌が大豆を栄養として増え、ネバネバを作 り、消化・吸収を助けてくれます。良くかき混ぜていただ きましょ。	640	25.9
7 木	ごまきなこトースト 	ポトフ こんぶサラダ	牛乳(飲用)・きなこ、いんげん まめ、ふたにく、フランクフル ト、こんぶ	しよくパン、マーガリン、は ちみつ、ごま、あぶら、じゃが いも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリ、コーン、だいこん、 きゅうり	ポトフは、「火にかけた鍋」という意味をもつ、フランス の代表的な家庭料理の一つです。野菜がたくさん入っ ているので、ビタミンも豊富に含まれています。温かい食べ 物をとって、体も温めましょ。	684	24.5
8 金	ごはん 	さかなバーグ きゃべつのそくせきづけ なめこじる	牛乳(飲用)・とびうお、とり く、とうふ、みそ、みそ	こめ、パンこ、あぶら、ごま	ねぎ、しょうが、れんこん、だ いこん、たまねぎ、キャベツ、き ゅうり、にんじん、なめこ	魚バーグは、東京都の八丈島でとれる魚を、すりみにした ものを混ぜて作ります。ではクイズです。魚バーグに入れ た魚は何でしょう。①鮭②とびうお③いし 正解は、とび うおです。豆腐やれんこんも混ぜて作ります。歯ごたえを 楽しましょ。	614	30.6
11 月	ミルクパン 	さかなのムニエル ビーンズサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳(飲用)・ベーコン、さけ、 だいす、あおだいす	ミルクパン、じゃがいも、あ ぶら、ごま、ごま、バター、さ とう	はくさい、にんじん、かぶ、たま ねぎ、えのきだけ、きゅうり、 キャベツ	「ムニエル」は、フランス料理で、魚に小麦粉などの粉を まぶして、バターを使って焼いた調理法です。今日は、魚 の「鮭」を使って、ムニエルを作ります。ではクイズで す。「ムニエル」とは何を意味する言葉でしょう。①魚屋 ②花屋③粉屋 正解は、③粉屋です。	640	31.7
12 火	ごはん 	マーボー豆腐 かふうづけ サワーかん	牛乳(飲用)・とうふ、ふたに く、みそ、かんてん、にゅうさん きんいんりょう	こめ、あぶら、さとう、あぶ ら、でんぶ	しょうが、にんにく、ねぎ、た け、ほししいたけ、にら、き ゅうり、だいこん	麻婆豆腐は中華料理の一つです。野菜とひき肉を炒めて、 唐辛子みそなどで味付けし、豆腐を入れて煮込んだ料理で す。ではクイズです。豆腐を煮る時の単位は何でしょ う。①1枚2枚②1丁2丁③1本2本 正解は、②1丁2 丁です。今日は、約180丁の豆腐を使います。	627	23.7
13 水	ハヤシライス 	かいそうサラダ りんご	牛乳(飲用)・ふたにく、なまク リーム、かいそう	こめ、あぶら、ごま、ごま、バ ター、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、りんご	ハヤシライスは、お肉と人参やマッシュルームなどの具を 炒め、トマトソースとルウをまぜて作ります。では、ク イズです。ハヤシライスは、どこの国で作られた料理でし ょう。①フランス②インド③日本 正解は、③日本です。明 治時代に横浜や神戸の洋食屋さんから広まりました。	672	19.1
14 木	こうめし 	こうやとうふのもちもちに れんこんサラダ	牛乳(飲用)・ちくわちりめん じゃこ、とりにく、こうやとう ふ	こめ、さとう、こんにゃく、あ ぶら、じゃがいも、でんぶ	たくあん、たまねぎ、にんじん、 ざいゆいんげん、れんこん、こま つな、きゅうり、コーン	高野豆腐はもちもち煮は、新メニューです。もどした高野 豆腐にでんぶをまぶしてカラッと揚げ、煮物に入れて作 ります。高野豆腐のもちもちの良感を楽しましょ。	623	23.5
15 金	せきはん 	とりにくのでりやき ごもくきんぴら かきたまじる	牛乳(飲用)・ささげ、とうふ、 たまご、とりにく、さつまい ぼ	もちこめ、こめ、ごま、でんぶ ん、さとう、あぶら、こんにゃ く	ほうれんそう、ねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、ごぼう、れ んこん、ほししいたけ	七五三のお祝い献立で、お赤飯を作ります。ではクイズで す。お赤飯の赤い色はどうやってつけるのでしょうか。①さ さげという豆のゆで汁を使って炊く。②トマトを入れて炊 く。③梅干しを入れて炊く。正解は、①です。	640	27.7
19 火	はつがげんまいりごはん 	さんまのつつに はくさいのあますづけ こんさいのごまじる	牛乳(飲用)・とうふ、みそ、さ んま、こんぶ	こめ、はつがげんまいり、じゃ がいも、こんにゃく、ごま、さ とう	だいこん、ごぼう、にんじん、ね ぎ、ほししいたけ、しょうが、う めほし、はくさい、きゅうり	「さんまの筒煮」は、筒切りのさんまを、しょうがや昆布 と一緒に、しょうゆと、砂糖でじっくり煮込んで作ります ます。ではクイズです。魚の臭みをとるために、一緒に入れ る食べ物は何でしょう。①梅干し②にんにく③牛乳 正解 は、①梅干しです。	675	26.7
20 水	スパゲティクリームソース 	コーンサラダ りんごかん	牛乳(飲用)・ベーコン、とり にく、牛乳(調理用)、チーズ、な まクリーム、かんてん	スパゲティ、あぶら、ごま、ご ま、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、コーン、り んごジュース	りんごかんは、りんごジュースに煮詰めた寒天の液を混ぜ て固めて作ります。ではクイズです。寒天は、何の仲間 でしょう。①野菜②海藻③きのこ 正解は、②海藻です。テ ンクサやオコノリという海藻から作られます。	680	23.6
21 木	しよくパン 	てつくりりんごジャム ハンガリアングラッシュ ほうれんそうサラダ	牛乳(飲用)・ふたにく、なまク リーム、わかめ	しよくパン、さとう、あぶ ら、じゃがいも、ごま、ごま	りんご、レモン、にんにく、にん じん、たまねぎ、マッシュル ーム、トマト、ほうれんそう、は くさい	ハンガリアングラッシュは、ハンガリー料理の一つで、 肉と野菜をじっくり煮込んだシチューです。ではクイズで す。ハンガリー料理でよく使われる調味料は何でしょう。 ①クミン②シナモン③パプリカ 正解は、③パプリカ です。パプリカの色と香りを楽しましょ。	604	20.4
22 金	みそかつどん 	こまつなのからしじょうゆ いなかじる	牛乳(飲用)・ふたにく、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、ごま、ごま、パンこ、あ ぶら、さとう、ごま、じゃがいも	にんにく、キャベツ、だいこん、 ごぼう、はくさい、ねぎ、こまつ な、もやし、にんじん	みそかつは、名古屋の郷土料理です。甘みのある、みそダ シは、赤みそに三温糖、しょうゆ、ごま油、酒、にんに く、ごまを混ぜて手作りします。ご飯にのせていただきま しょ。	717	27.2
25 月	ごはん 	ちくさやき こんにゃくのごまあえ みそしる	牛乳(飲用)・あぶらあげ、み そ、たまご、とりにく、とうふ、 ツナ	こめ、さとう、でんぶ、あぶ ら、こんにゃく、ごま	たまねぎ、はくさい、だいこん、 ねぎ、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、キャベツ	干草焼きは、卵料理です。にんじん、ほうれん草、ねぎ、 鶏肉、豆腐を卵の液に混ぜて、カッパに入れてオーブンで 焼きます。彩りを楽しんでいただきますよ。	651	26.6
26 火	きなことうにゅうトースト 	あきのクリームシチュー なんでもせんざりサラダ	牛乳(飲用)・きなこ、とうに ゅう、だいす、とりにく、牛乳(調 理用)、なまクリーム、チーズ、 ひじき	しよくパン、さとう、さつ まいも、あぶら、ごま、ごま、バ ター	にんじん、たまねぎ、しめじ、だ いこん、きゅうり、キャベツ	きなこ豆腐トーストは、フレンチトーストのようにパンに 砂糖と豆乳ときなこを混ぜた液をつけてから、オーブンで 焼いて作ります。今回は、厚切りパンで作っています。味 わっていただきますよ。	642	23.4
27 水	わかめごはん 	さばのなんぶやき きっかあえ ごもくみそしる	牛乳(飲用)・わかめ、あぶら あげ、みそ、さば、けずりぶし	こめ、じゃがいも、あぶ ら、ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ、も やし、ほうれんそう、きくのはな、 コーン、しめじ	菊の花びらを使った「菊花和え」を作ります。菊の花には 色々な種類があります。ではクイズです。食べてみたら意 外と美味しかったから、名前がついた、紫色の菊の花の名 前は何でしょう。①おもひのほか②もつてのほか③うまい つまい 正解は①と②です。	634	29.4
28 木	かんとんめん 	ポテトごあげ みかん	牛乳(飲用)・ふたにく、たご、 たまご、あおのり	ちゅうかめん、あぶら、でん ぶ、ごま、じゃがいも、ごま ご	にんにく、しょうが、もやし、ね ぎ、たまねぎ、にんじん、にら、た げのこ、みかん	ポテトごあげは、コロッケのようにじゃが芋を蒸してつ ぶしてから、具をまぜ、一つ一つ丸めて、油で揚げ作り ます。たご焼きのように、ソースと青のりをかけていただ きましょ。	616	28.4
29 金	チャーハン 	いかのチリソース ちんげんさいのスープ	牛乳(飲用)・やきふた、たま ご、ふたにく、うすたらこ、こ い	こめ、あぶら、ふつはるさ め、でんぶ、ごま、さとう	ねぎ、にんじん、ピーマン、チ ンゲンサイ、だれのこ、ほし しいたけ、にんにく、しょうが	「チンゲンサイ」は、中国野菜の一種です。秋から冬が旬 の野菜です。ではクイズです。チンゲンサイを漢字で書 くと、ある色が使われています。何色でしょう。①青②緑 ③白 正解は、①青です。【青梗菜】	669	29.7

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)
⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。



