



よていこんだてひょう

| 日曜 | しゅじょくのみもの | しゅざい・ふくさいするもの・そた | 赤のたべもの体をつくる | 黄色のたべものパワーを作る | 緑のたべもの体をまもる | |
|-----|----------------------------|---|--|------------------------------------|--|---|
| 2月 | くろさとうコッペパン ぎゅうにゅう | ポテトのチーズやき はなやさいのソテー とうもろこしポターージュ みかん | ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム・チーズ とうにゅう | パン・じゃがいも バター・あぶら・こむぎこ | さやいんげん・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし カリフラワー・みかん | かんさいちほう |
| 4水 | ごはん(ごましお) ぎゅうにゅう | ♥あきのホイルやき きんときまめのあまにく だくさんみそしる | ぎゅうにゅう・とりこ きんときまめ | こめ・さつまいも バター・さとう こんにやく・ごま | にんじん・こまつな・だいこん ながねぎ・しめじ | 5日(木) 京都府 『おぼんざい』 ◎かやくごはん ◎きりぼしだいのたいたん ◎すましじる |
| 5木 | ◎かやくごはん ぎゅうにゅう | さけのしおこうじやき ◎きりぼしだいのたいたん ◎すましじる かき | ぎゅうにゅう・とりこ さけ・あぶらあげ・とうふ | こめ・あぶら | にんじん・きぬぎや・ごぼう きりぼしだいのたいたん・しいたけ さやいんげん・えのきだけ・かき | きょうと 京都でむかしから親しま れている家庭料理を「おぼ んざい」といいます。 10日(火) 大阪府 |
| 6金 | むぎごはん ぎゅうにゅう | チキンカレー ♥うずらのたまごのしょうゆに いんげんともやしのサラダ(わふうドレッシング) | ぎゅうにゅう・とりこ うずらのたまご | こめ・むぎ・バター あぶら・じゃがいも | にんじん・たまねぎ・もやし さやいんげん・とうもろこし | ◎きつねうどん ◎おこのみやき きつねうどんは大阪うま れのうどんです。 26日(木) 奈良県 |
| 9月 | ガーリックライス ぎゅうにゅう | メルルーサのムニエル ポテトのケチャップソースあえ ABCスープ | ぎゅうにゅう・メルルーサ ベーコン | こめ・バター あぶら・マカロニ じゃがいも・こむぎこ | にんにく・たまねぎ・キャベツ にんじん・パセリ | ◎まめちやめし ◎あすかじる |
| 10火 | ◎きつねうどん ぎゅうにゅう | いかのてんぷら ちくぜんに ♥◎おこのみやき(てづくりソース) | ぎゅうにゅう・あぶらあげ いか・たまご・とりこ ぶたにく | うどん・あぶら・こむぎこ さとう・こんにやく | ながねぎ・こまつな・にんじん ごぼう・たけのこ・しいたけ さやいんげん・キャベツ | ◎まめちやめし ◎あすかじる |
| 11水 | ごはん ぎゅうにゅう | さばのしおやき きわかめのきんぴら かみなりじる りんご | ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・きわかめ とうふ | こめ・さとう あぶら・こんにやく | ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ・りんご | ◎まめちやめし ◎あすかじる |
| 12木 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ピビンパ チャプチェ ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ | こめ・むぎ さとう・ごま マロニー・あぶら | ながねぎ・もやし・こまつな にんじん・しいたけ・はくさい | 13日(金) あきしまなしゼリー あきしまなし 昭島市で夏にしゅうかく された「なし」を工場でゼ リーにしてみました。 市内の小中学校・中学 校・市立保育園の給食で 食べられています。 |
| 13金 | ごはん ぎゅうにゅう | なまあげのあきのソース ♥きりぼしだいのベーコンソテー やさいわん ★あきしまなしゼリー | ぎゅうにゅう・なまあげ ベーコン・あぶらあげ | こめ・あぶら さとう | しめじ・えのきだけ・きりぼしだいの にんじん・こまつな・キャベツ だいこん・なし | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 16月 | わかめごはん ぎゅうにゅう | さんまのしおやき(おろしだれ) こんぶいりきんぴら さつまじる | ぎゅうにゅう・さんま・わかめ こんぶ・ぶたにく とりこ・なまあげ | こめ・むぎ・ごま さとう・あぶら さつまいも・こんにやく | だいこん・ごぼう・にんじん ながねぎ・こまつな | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 17火 | キムチラーメン ぎゅうにゅう | いかにかりんとあげ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) みかん | ぎゅうにゅう・ぶたにく いか | ちゅうかめん・あぶら はるさめ | はくさい・キャベツ・もやし ながねぎ・にんじん・みかん | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 18水 | ごはん ぎゅうにゅう | ♥とりこにくのこうみソース ごもきんぴら かきたまじる | ぎゅうにゅう・とりこ ぶたにく・とうふ・たまご | こめ・あぶら さとう・こんにやく ごま | ながねぎ・しょうが・にんじん ごぼう・さやいんげん・しいたけ えのきだけ・こまつな | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 19木 | アロスコンポーヨ ぎゅうにゅう | あじのパンこやき もやしのソテー ポトフ | ぎゅうにゅう・とりこ あじ・ハム・ウィンナー | こめ・あぶら さつまいも・さつまいも | たまねぎ・にんじん・ピーマン パプリカ・もやし・だいこん れんこん | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 20金 | ひじきごはん ぎゅうにゅう | こんにやくのにくまき さといもといかのにも だいこんとなめこのみそしる | ぎゅうにゅう・ひじき あぶらあげ・ぶたにく いか・とうふ | こめ・むぎ さとう・こんにやく さといも・あぶら | にんじん・きぬぎや・だいこん なめこ・ながねぎ | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 24火 | ごはん(のりのつくだに) ぎゅうにゅう | まさごあげ ごまぜあえ(ごまぜだれ) あきのみかくじる かき | ぎゅうにゅう・とうふ とりこ・たまご・のり | こめ・あぶら さとう・ごま さつまいも | ながねぎ・こまつな・はくさい にんじん・だいこん・えのきだけ しめじ・かき | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 25水 | マーブルチョコ しょくパン ぎゅうにゅう | かぼちゃのキッシュ もやしのサラダ(わふうドレッシング) あきのクリームシチュー(くりいり) みかん | ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム・チーズ | パン・あぶら さつまいも・こむぎこ バター・くり | かぼちゃ・たまねぎ・もやし にんじん・とうもろこし マッシュルーム・みかん | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 26木 | ◎まめちやめし ぎゅうにゅう | ♥ししゃものもみじあげ じゃがいものきんぴら ◎あすかじる | ぎゅうにゅう・だいず ししゃも・たまご ぶたにく・とうふ | こめ・こむぎこ あぶら・じゃがいも さとう | にんじん・はくさい・ごぼう ながねぎ・しめじ | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |
| 27金 | むぎごはん ぎゅうにゅう | チンジャオロース ちゅうかふうサラダ(てづくりちゅうかだれ) ワンタンスープ | ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ | こめ・むぎ・ワンタン さとう・あぶら | ピーマン・パプリカ・たけのこ こまつな・もやし・にんじん キャベツ・ながねぎ | 4日(水) あきのホイルやき 6日(金) うずらたまごのしょうゆに 10日(火) おこのみやき 13日(金) きりぼしだいの ベーコンソテー 18日(水) とりこにくのこうみソース 26日(木) ししゃものもみじあげ |

☆ 材料の納品の都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

| | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------|
| こんげつ えいようか 今月の栄養価 ひよじゆんち (標準値) | エネルギー (kcal) 621 (640) | たんぱく質(g) 24.0 (13~28) |
|---|---------------------------------|-----------------------------|

和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中の注目をあび、いろいろなところで「和食」という言葉がきかれます。いい(1)日本(2)食(4)という語呂合わせから、11月24日は「和食の日」にもなっています。そこで、昭島市では11月24日の給食を和食の献立にしています。和食は「一汁三菜」というスタイルで栄養のバランスが自然にとれ、からだとてもよい食事です。これからも和食のすばらしさを伝えていきます。