

11月 予定献立表



このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”
(よくかんで食べるメニューです)。しっかりよくかんで食べましょう!!

今月の祭事

<七五三 (しちごさん)>

「七五三」は3歳、5歳、7歳のふしめしに無事成長したことを感謝し、将来の幸福と長寿をお祈りする行事です。
今では11月15日を中心に、男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳社寺に参拝します。

「千歳飴」は親が自らの子に長寿の願いを込めて細長くしており、縁起の良い紅白の色で着色され、“寿”や“鶴亀”松竹梅の図案が描かれた千歳飴袋に入っています。

★ 千歳飴のサイズ
直径：約15mm以内
長さ：1m以内

着飾った子どもが千歳飴袋を手にした姿は、日本の伝統風習を感じさせるほほえましい光景です。



季節の食材

<林檎 (りんご)>



りんごは「ふじ」「王林」「ジョナゴールド」など約20種類あります。
有機酸、カリウム、ペクチン、ポリフェノールが含まれ、整腸作用を促し、便秘の予防に効果があります。

★知識：
時々りんごの表面がベトつくことがありますが、これはりんごから生成される「クチクラ」という、皮の細胞層の成分によるものです。

★料理：ジュース、ジャムなど

★給食の提供
8日(火)「りんご」
29日(火)「焼きりんご」

番外編【親子クッキングレシピ】

子どもが料理に興味を持ち始めたら、そろそろ【親子クッキング】に挑戦してみませんか？

親子のコミュニケーションを深め、子どもの食への興味も広がる食育体験。「料理は楽しい」、「自分で作ったものはおいしい」と学べるチャンス。これで好き嫌いがなくなるかも？
小さいから無理だなんて思わずに、できることから少しずつ体験させてあげてみてはいかがでしょうか？

献立紹介

◆チョコカップケーキ◆



《材料》
(マフィンカップで約16個分)
ホットケーキミックス 200g
牛乳 150cc
たまご 1個
サラダ油 大さじ1
砂糖 大さじ4
ココアパウダー 大さじ3
チョコチップ 大さじ3

《作り方》

- ①ボウルにチョコチップ以外の材料を入れる。
 - ②生地がなめらかになるまで混ぜてから、チョコチップを入れ、軽く混ぜる。
 - ③混ぜた生地を、紙カップの半分くらいまで入れて、お好みでチョコチップやアーモンドを上からふりかける。
 - ④紙カップを間をあけて炊飯器の中に並べて、“炊飯”のスイッチを押す(並べる時に間をあけないと、ふくらんだ時に生地同士がくっつくので、離して並べること)
 - ⑤スイッチが切れたらつまようじを刺し、生地がつかないか確かめる。生地がついている場合はもう一度スイッチを入れる。
 - ⑥カップケーキを取り出して、出来上がり！
- ★炊飯器を使う際、大変熱くなっているので、火傷に



1日(火)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
チキン南蛮	鶏ムネ肉	60	赤黄
	天ぷら粉	2	黄
	小麦粉	2	黄
	南蛮だれ	2	黄
	油	2	黄
	ミニタルタルソース	12	黄
ゆで野菜サラダ	さつま芋	30	青
	いんげん	15	青
	にんじん	10	黄
	塩	1	黄
すまし汁	たまねぎ	10	青
	豆腐	15	青
	青ねぎ	3	青
	塩	0.2	黄
	うすくち醤油	3.5	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	713	kcal
	蛋白質	25.5	g
	脂肪	28.2	g
	カルシウム	26.7	mg
	食物繊維	2.0	g
	塩分	4.0	g

2日(水)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
二色ごはん	こめ	80	黄
	鶏ミンチ	50	赤
	こいくち醤油	6	黄
	油	2	黄
	片栗粉	2	黄
	水	2	
	上白糖	4	黄
	卵	30	赤黄
	塩・上白糖	3	黄
	油	3	黄
牛乳	牛乳	200	赤
かみかみサラダ	さきいか	5	赤
	だし汁	15	青
	キャベツ	10	青
	にんじん	15	青
	フロッコリー	1	赤・黄
	白ごま・酢	2	黄
	こいくち醤油	0.5	黄
	上白糖・ごま油	0.5	黄
味噌汁	白菜	20	青
	わかめ	0.5	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	8	黄
	だし粉	3	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	695	kcal
	蛋白質	33.1	g
	脂肪	22.5	g
	カルシウム	29.0	mg
	食物繊維	2.6	g
	塩分	3.5	g

7日(月)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さけの塩麹焼き	さけ	60	赤黄
	生塩麹	3	黄
	酒	0.5	黄
切干大根の炒め煮	切干大根	6	青
	うす揚げ	8	青
	にんじん	10	青
	干しいだけ	0.5	青
	いんげん	5	青
	うすくち醤油	4	黄
	みりん	3	黄
	上白糖	3	黄
	鰹だし	0.5	黄
	油	2	黄
里芋の味噌汁	さといも	15	青
	ちくわ	5	赤
	たまねぎ	10	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	赤
	出し粉	1	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	587	kcal
	蛋白質	29.2	g
	脂肪	13.9	g
	カルシウム	28.3	mg
	食物繊維	3.2	g
	塩分	3.1	g

8日(火)		使用量g	食品群
献立名	食材名		
ごはん	こめ	70	黄
ふりかけ	ふりかけ・しそ	2	黄
クラムチャウダー	むきあさり	20	赤
	酒	2	黄
	たまねぎ	30	青
	にんじん	10	青
	じゃがいも	30	赤
	ベーコン	10	赤
	油	0.3	黄
	シチュールウ	35	青
	スキムミルク	2.5	赤
	牛乳	35	赤
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.01	黄
	コンソメ	1	黄
野菜ソテー	キャベツ	40	青
	ピーマン	5	青
	たまねぎ	5	青
	ソーセージ	10	赤
	塩・こしょう	2	黄
	こいくち醤油	2	黄
	油	2	黄
ジョア	ジョア(ストロベリー)	125	赤
栄養価	エネルギー	685	kcal
	蛋白質	22.0	g
	脂肪	17.8	g
	カルシウム	35.2	mg
	食物繊維	2.9	g
	塩分	5.6	g

9日(水)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
スパイシーチキン	鶏もも肉	60	赤黄黄
	酒	1.5	黄黄黄
	焼き肉のたれ	1.5	黄黄黄
春雨の酢の物	緑豆春雨	8	黄黄黄
	きゅうり	5	黄黄黄
	にんじん	5	黄黄黄
	上白糖	2	黄黄黄
	うすくち醤油	1.5	黄黄黄
	酢	3.2	黄黄黄
	塩	0.01	黄黄黄
卵の中華スープ	卵	15	赤黄黄
	小松菜	10	黄黄黄
	木くらげ	0.5	黄黄黄
	にんじん	5	黄黄黄
	シャンタン	4	黄黄黄
	塩・こしょう	0.01	黄黄黄
	ごま油	0.1	黄黄黄
	片栗粉	3	黄黄黄
	水	125	黄黄黄
栄養価	エネルギー	614 kcal	
	蛋白質	23.5 g	
	脂肪	19.4 g	
	カルシウム	258 mg	
	食物繊維	1.5 g	
	塩分	3.5 g	

10日(木)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚肉の生姜炒め	豚肉	40	赤黄黄
	たまねぎ	30	黄黄黄
	にんじん	10	黄黄黄
	キャベツ	30	黄黄黄
	にんじん	10	黄黄黄
	ピーマン	5	黄黄黄
	土生姜	0.3	黄黄黄
	酒	4	黄黄黄
	こいくち・みりん	8	黄黄黄
	上白糖	2	黄黄黄
	油	3	黄黄黄
スパゲティサラダ	スパゲティ	8	黄黄黄
	きゅうり	5	黄黄黄
	にんじん	5	黄黄黄
	ハム	5	赤黄黄
	マヨネーズ	10	黄黄黄
	塩	0.5	黄黄黄
	こしょう	0.1	黄黄黄
	上白糖	1	黄黄黄
味噌汁	たまねぎ	10	黄黄黄
	豆腐	15	赤黄黄
	青ねぎ	3	黄黄黄
	みそ	10	黄黄黄
	だし粉	1	黄黄黄
	水	125	黄黄黄
栄養価	エネルギー	711 kcal	
	蛋白質	27.5 g	
	脂肪	25.8 g	
	カルシウム	330 mg	
	食物繊維	3.1 g	
	塩分	3.4 g	

14日(月)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
肉じゃが	牛肉	30	赤黄黄
	じゃがいも	40	黄黄黄
	たまねぎ	25	黄黄黄
	にんじん	15	黄黄黄
	こんにゃく	15	黄黄黄
	油・上白糖	2	黄黄黄
	うすくち・こいくち	2	黄黄黄
	みりん	1	黄黄黄
	酒	1	黄黄黄
	鰹だし	0.5	黄黄黄
	水	25	黄黄黄
だいこんの甘酢和え	だいこん	50	黄黄黄
	きゅうり	5	黄黄黄
	にんじん	5	黄黄黄
	上白糖	1.5	黄黄黄
	酢	1.5	黄黄黄
	うすくち醤油	0.5	黄黄黄
	塩	0.2	黄黄黄
味噌汁	小松菜	20	黄黄黄
	うす揚げ	5	赤黄黄
	わかめ	0.5	黄黄黄
	みそ	10	黄黄黄
	だし粉	1	黄黄黄
	水	125	黄黄黄
栄養価	エネルギー	551 kcal	
	蛋白質	21.5 g	
	脂肪	13.0 g	
	カルシウム	301 mg	
	食物繊維	4.1 g	
	塩分	2.7 g	


15日(火)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
さばの塩焼き	骨なしさば	60	赤黄黄
	酒	3	黄黄黄
	塩	0.3	黄黄黄
キャベツのゆかり和え	キャベツ	40	黄黄黄
	にんじん	10	黄黄黄
	きゅうり	5	黄黄黄
	ゆかり	1.5	黄黄黄
	塩	0.5	黄黄黄
	上白糖	1	黄黄黄
豚汁	豚肉	8	赤黄黄
	だいこん	10	黄黄黄
	たまねぎ	10	黄黄黄
	人参	5	黄黄黄
	ささがきごぼう	10	黄黄黄
	青ねぎ	3	黄黄黄
	みそ	12	黄黄黄
	だし粉	1.5	黄黄黄
	水	130	黄黄黄
果物	りんご	50	黄
栄養価	エネルギー	592 kcal	
	蛋白質	26.4 g	
	脂肪	16.5 g	
	カルシウム	276 mg	
	食物繊維	3.4 g	
	塩分	3.1 g	

16日(水)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
八宝菜	豚肉	30	赤黄黄
	はくさい	40	黄黄黄
	たまねぎ・太もやし	30	黄黄黄
	にんじん	10	黄黄黄
	ピーマン	5	黄黄黄
	干しいたけ	0.5	黄黄黄
	なると巻	3	赤黄黄
	油	3	黄黄黄
	シャンタン	0.6	黄黄黄
	うすくち醤油	2	黄黄黄
	酒	1	黄黄黄
	塩・片栗粉・水	2	黄黄黄
ゆず醤油和え	カリフラワー	40	黄黄黄
	にんじん	5	黄黄黄
	きゅうり・ツナ	5	赤黄黄
	ゆず醤油ドレッシング	10	黄黄黄
	塩・こしょう		黄黄黄
わかめスープ	わかめ	0.5	黄黄黄
	豆腐	15	赤黄黄
	木くらげ	0.5	黄黄黄
	シャンタン	4	黄黄黄
	塩・こしょう		黄黄黄
	ごま油	0.4	黄黄黄
	城ごま	0.1	赤黄黄
	水	125	黄黄黄
栄養価	エネルギー	628 kcal	
	蛋白質	25.1 g	
	脂肪	22.9 g	
	カルシウム	243 mg	
	食物繊維	4.9 g	
	塩分	3.6 g	


17日(木)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
メンチカツ	メンチカツ	68	赤
	(大豆・鶏・豚・たまねぎ・パン粉)	(1.5個)	
	油	5	黄
ピーナッツ和え	ちんげん菜	20	黄黄黄
	もやし	20	黄黄黄
	にんじん	5	黄黄黄
	ピーナッツハ割	2	赤黄黄
	鰹だし	0.5	黄黄黄
	うすくち醤油	2	黄黄黄
	上白糖	1	黄黄黄
コンソメスープ	キャベツ	15	黄黄黄
	たまねぎ	10	黄黄黄
	ベーコン	5	赤黄黄
	パセリ	0.1	黄黄黄
	コンソメ	4	黄黄黄
	塩	0.5	黄黄黄
	こしょう	0.01	黄黄黄
	水	125	黄黄黄
栄養価	エネルギー	617 kcal	
	蛋白質	20.4 g	
	脂肪	21.3 g	
	カルシウム	291 mg	
	食物繊維	2.0 g	
	塩分	3.8 g	


21日(月)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚のねぎマヨ焼き	ホキ	60	赤黄黄
	酒	1	黄黄黄
	こいくち醤油	1.5	黄黄黄
	マヨネーズ	5	黄黄黄
	青ねぎ	4	黄黄黄
はくさいの煮浸し	はくさい	40	黄黄黄
	にんじん	10	黄黄黄
	うす揚げ	10	赤黄黄
	うすくち醤油	1	黄黄黄
	酒	2	黄黄黄
	こいくち醤油	0.5	黄黄黄
	鰹だし	0.5	黄黄黄
	上白糖	3	黄黄黄
	みりん	0.6	黄黄黄
さつまい芋の味噌汁	さつまい芋	15	黄黄黄
	にんじん	5	黄黄黄
	わかめ	0.5	黄黄黄
	みそ	10	黄黄黄
	だし粉	1	黄黄黄
	水	125	黄黄黄
栄養価	エネルギー	565 kcal	
	蛋白質	25.7 g	
	脂肪	15.0 g	
	カルシウム	276 mg	
	食物繊維	2.4 g	
	塩分	2.8 g	

22日(火)			
献立名	食材名	使用量 g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
牛肉のしぐれ煮	牛肉	30	赤黄黄
	土生姜	0.8	黄黄黄
	糸こんにゃく	15	黄黄黄
	たまねぎ	30	黄黄黄
	ささがきごぼう	40	黄黄黄
	塩	0.5	黄黄黄
	油	1	黄黄黄
	上白糖	8	黄黄黄
	こいくち醤油	12	黄黄黄
	酒	5	黄黄黄
	だし汁		黄黄黄
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	25	赤黄黄
	小麦粉	6	黄黄黄
	水		黄黄黄
	青さ粉	1	黄黄黄
	油	3	黄黄黄
味噌汁	たまねぎ	10	黄黄黄
	豆腐	15	赤黄黄
	青ねぎ	3	黄黄黄
	みそ	10	黄黄黄
	だし粉	1	黄黄黄
	水	125	黄黄黄
栄養価	エネルギー	701 kcal	
	蛋白質	26.1 g	
	脂肪	21.7 g	
	カルシウム	344 mg	
	食物繊維	5.1 g	
	塩分	4.8 g	

24日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	ごはん	50	黄
ふりかけ	ふりかけ・さけ	2	黄
牛乳	牛乳	200	赤
和風スパゲティ	スパゲティ	60	黄
	塩	1	黄
	ベーコン	10	赤
	たまねぎ	30	青
	にんじん	10	青
	マッシュルーム・しめじ	10	青
	干しいたけ	0.5	青
	にんにく	0.5	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.05	黄
	うすくち醤油	6	黄
	酒	5	黄
	油	2	黄
	水		
	フレンチサラダ	青さ粉	0.5
	キャベツ	50	青
	いんげん	5	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	5	青
	赤ドレッシング	10	黄
コンソメスープ	たまねぎ	20	青
	じゃがいも	10	青
	パセリ	0.1	青
	コンソメ	4	黄
	塩・こしょう	0.6	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	683 kcal	
	蛋白質	22.5 g	
	脂肪	17.3 g	
	カルシウム	297 mg	
	食物繊維	5.2 g	
	塩分	5.6 g	

28日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ハンバーグのおろしソース	ハンバーグ (鶏・牛脂・玉葱・ パン粉・卵白)	80	赤
小松菜のごま和え	だいこん	30	青
	うすくち醤油	5	黄
	上白糖	3	黄
	うごんだし	1	黄
	小松菜	40	青
	にんじん	10	青
	うす揚げ	5	赤
	すりこま	1	赤
	うすくち醤油	2	黄
	上白糖	0.8	黄
味噌汁	鰹だし	0.5	黄
	はくさい	20	青
	えのき	10	青
	青ねぎ	3	青
	みそ	10	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	628 kcal	
	蛋白質	26.3 g	
	脂肪	19.1 g	
	カルシウム	399 mg	
	食物繊維	5.1 g	
	塩分	4.3 g	

29日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
カレーライス	こめ	80	黄
	牛肉	30	赤
	じゃがいも	40	青
	たまねぎ	25	青
	にんじん	20	青
	油	0.1	黄
	カレールウ	25	黄
福神漬	福神漬	10	黄
牛乳	牛乳	200	赤
海藻サラダ	だいこん	40	青
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	海藻サラダ	1	青
	(わかめ・白木くらげ・ 赤つのまた・昆布) ミニ青じそドレッシング	10	黄
焼きりんご	りんご	40	青
	グラニュー糖	5	黄
	マーガリン	0.5	黄
	シナモン	0.01	黄
栄養価	エネルギー	774 kcal	
	蛋白質	20.4 g	
	脂肪	24.4 g	
	カルシウム	271 mg	
	食物繊維	5.1 g	
	塩分	3.9 g	

30日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
ごはん	こめ	70	黄
 牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉の照焼き	鶏もも肉	60	赤
	酒	3	黄
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	1	黄
ひじき煮	ひじき	6	青
	にんじん	5	青
	ちくわ	5	赤
	いんげん	5	青
	油	0.5	黄
	鰹だし	1	黄
	水		
	上白糖	1	黄
	こいくち醤油	2	黄
	みりん	1	黄
味噌汁	かぼちゃ	20	青
	にんじん	10	青
	うす揚げ	5	赤
	みそ	10	黄
	だし粉	1	黄
	水	125	
栄養価	エネルギー	604 kcal	
	蛋白質	25.4 g	
	脂肪	18.9 g	
	カルシウム	329 mg	
	食物繊維	4.7 g	
	塩分	3.1 g	

百合学院小学校が 目指す1食の目安量	エネルギー	640	kcal
	蛋白質	27.0	g
	脂肪	19.0	g
	炭水化物	90.0	g
	カルシウム	320	mg
	リン	380	mg
	鉄分	3.6	mg
	カリウム	1200	mg
	VA	190	μg
	VB1	0.45	mg
	VB2	0.50	mg
	VC	40	mg
	VD	2	μg
	食物繊維	9.0	g
ナイアシン	5.5	mg	

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。(株)魚田株式会社

