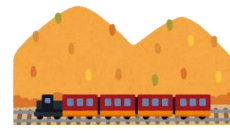




# 献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	金	ごはん・豚肉の生姜炒め・キャベツのごまサラダ 和風カレースープ・オレンジゼリー・牛乳	豚肉 ベーコン ゼラチン 牛乳 寒天	米 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ オレシ	789 31.3
4	月	ごはん・鯖の味噌煮・肉じゃが・あんかけ汁・はちみつレモンゼリー・牛乳	まさば みそ 豚肉 ゼラチン 牛乳	米 砂糖 しらたき じゃが芋 うどん 片栗粉 はちみつ	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが ねぎ 玉ねぎ だいこん 椎茸 もやし レモン	753 31.4
5	火	発芽玄米入りごはん・お好み焼き風卵焼き 野菜の生姜醤油かけ・さつま汁・小豆ミルクゼリー・牛乳	えび いか たまご 削り節 さつま揚げ 豆腐 ゼラチン 小豆 牛乳 青のり 寒天	米 玄米 砂糖 油	にんじん チンゲンツアイ こまつな キャベツ ねぎ もやし 椎茸 だいこん	763 32.5
6	水	カレーピラフホワイトソースがけ・シーフードイタリアンサラダ 白菜のスープ・苺ヨーグルト・野菜ジュース	ベーコン エビ いか 削り節 豚肉 牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 オリーブ油	にんじん パセリ トマト こまつな 野菜ジュース 玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり はくさい	763 28.8
7	木	自宅学習				
8	金	マーボー豆腐丼・パンサンスー・柿・牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり かき	762 26.4
11	月	ごはん・カジキのステーキソースがけ 大根とじゃが芋のみそ汁・抹茶ミルクゼリー黒蜜がけ・牛乳	めかじき みそ ゼラチン 寒天 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 皮むき 砂糖 黒砂糖 サラダ油	万能ねぎ えのきたけ 椎茸 しめじ 玉ねぎ だいこん ねぎ	746 31.7
12	火	わかめごはん・豚肉のみそ焼き・磯浸し・かきたま汁・カルピスかん・牛乳	豚肉 みそ 豆腐 たまご わかめ 牛乳 のり 寒天 カルピス	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	にんじん ほうれんそう チンゲンツアイ もやし だいこん しめじ	795 30.9
13	水	ミルクパン・ほうれん草とポテトのグラタン レーズンサラダ・ミネストローネ・コーヒーマル	ベーコン 豚肉 大豆 ミルクコーヒーマル 牛乳 生クリーム チーズ	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 油 バター	ほうれんそう にんじん トマト パセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ぶどう にんにく セロリ	759 26.5
14	木	ごはん・白身魚の香味ダレかけ・五目豆・豚汁・ジョア	メルルーサ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ジョア	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく さといも 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが ねぎ ごぼう れんこん だいこん	736 27.1
15	金	きのこうどん・もやしのみそ和え・巨峰・牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳	うどん 砂糖 油	にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ エリンギ ねぎ もやし れんこん 巨峰	661 26.5
16	土	創立記念日				
18	月	麦ごはん・鶏肉のチリソースがけ・ビーフン炒め・中華コーンスープ・牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ビーフン じゃが芋 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ コーン	813 28.2
19	火	さつまいもごはん・鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと野菜のおかか和え・具だくさんスープ・ぶどうゼリー・牛乳	さけ みそ 削り節 鶏肉 油揚げ ゼラチン 牛乳 ひじき 寒天	米 さつまいも 砂糖 油 バター	青ピーマン にんじん こまつな しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ ねぎ ぶどう	777 36.8
20	水	ハヤシライス・にんじんツナサラダ・梨・牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 バター ごま	トマト にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム らっきょう なし	800 24
21	木	発芽玄米入りごはん・イカの一枚揚げ 里芋のそぼろ煮・石狩汁・紅茶のプラマンジェ・牛乳	いか 豚肉 さけ みそ ゼラチン 牛乳 昆布 生クリーム	米 玄米 片栗粉 さといも 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 バター	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	898 37.8
22	金	焼き肉弁当・ブロッコリーの塩茹で・ミニトマト・かぼちゃプリン・りんごジュース	豚肉	米 砂糖 かぼちゃのプリン 油 ごま油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー トマト にんにく しょうが 玉ねぎ もやし れんこん	790 26.5
23	土	新渡戸祭				
24	日	新渡戸祭				
25	月	新渡戸祭代休				
26	火	麦ごはん・梅しそつくね・ほうれん草のごま和え じゃが芋のスープ・マスカットゼリー・牛乳	鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 ごま	しそ ほうれんそう にんじん 万能ねぎ ねぎ 梅 もやし ごぼう だいこん 椎茸 しょうが ぶどう	782 35.0
27	水	ごはん・サワラの西京焼き・わかめ入りお浸し きのこ汁・フルーツのヨーグルトがけ・牛乳	さわら みそ 豆腐 牛乳 わかめ ヨーグルト	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油	にんじん こまつな しょうが だいこん きゅうり ごぼう だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ ミックスフルーツ	685 32.1
28	木	ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ・納豆和え 里芋のみそ汁・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	竹輪 たまご 納豆 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 チーズ 青のり 寒天	米 小麦粉 さといも 砂糖 油	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ いちご レモン	750 33.3
29	金	あけぼのソーススパゲティ・ポテトサラダ お楽しみハロウィンデザート・牛乳	エビ たまご 牛乳 生クリーム ジョア	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター マヨネーズ	トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー きゅうり コーン	855 25.1

栄養士 池田昌代  
中川ほのか

日中も涼しくなり、すっかり秋が深まってきました。秋には「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、いろいろな秋の過ごし方があります。みなさんはどんな秋を過ごしますか？新渡戸ごはんでは「食欲の秋」を応援します。9月も秋の味覚を紹介しましたが、まだまだおいしい食材がたくさんあります。毎日の食事から秋の味覚に触れ、味わい、季節の移り変わりを楽しんでみてください。今月も新型コロナウイルス感染対策に考慮した献立となっています。給食室では安全・安心でおいしい新渡戸ごはんを皆さんに届けます。



2021年10月



## 献立紹介



1	金	『豚肉の生姜炒め』は、玉ねぎを全部で約32Kg、豚肉を約38Kgつかいます。厚めに切った玉ねぎをやわらかく甘くなるまでじっくりと炒め、生姜をたっぷりつけた下味をつけた豚肉と一緒に、大きな調理釜で炒め合わせます。豚の生姜焼きはご飯とよく合うメニューです。たくさん食べましょう。
4	月	『鯖の味噌煮』は、赤みそ、砂糖、酒、みりんを合わせた調味液と、鯖、生姜、ねぎと一緒に煮込みます。しょうがやねぎは、香味野菜の一種で、豚の角煮や蒸し鶏、今回の鯖の味噌煮などの料理につかわれ、お肉やお魚の臭みを取ってくれる効果があります。美味しく調理した鯖を味わってください。
5	火	『お好み焼き風卵焼き』は、キャベツやねぎ、イカ、エビなどのお好み焼きの具がたくさんはっています。具たくさんのお好み焼きには、お多福ソース、削り節、青のりをたっぷりかけます。お好み焼きに見立てた卵焼きをお楽しみに。デザートは、『小豆ミルクゼリー』です。牛乳をたっぷりつけたミルクゼリーにつぶあんがはいったシロップをかけます。
6	水	今日はお楽しみのランチデーです。今回は『カレーピラフホワイトソースがけ』のランチボックスです。カレー味のピラフに甘みのある玉ねぎをつかったホワイトソースをたっぷりかけます。お友達と楽しい時間を過ごしましょう。
7	木	自宅学習
8	金	豆腐には大きく分けて舌触りの良い「絹豆腐」と、しっかりとした食感と絹豆腐よりも濃厚な味わいの「木綿豆腐」の2種類があり、料理によって使い分けます。新渡戸ごはんの『マーボー丼』には、煮崩れしにくい木綿豆腐を使用します。味わって食べましょう。デザートは、秋に旬をむかえる『柿』です。柿は生でも干しても食べることができ、サラダなどにして野菜と一緒に食べてもおいしいです。
11	月	『カジキのステーキきのこあんかけ』は、しいたけ、しめじ、えのきの3種類のきのこが使われています。小麦粉をまぶして、油を塗ってオーブンで焼いたカジキに、きのこをたくさんつけたあんかけをかけます。きのこには、食物繊維が多く含まれているのでお腹の調子を良くする働きがあります。秋の味覚を味わってみてください。
12	火	『豚肉のみそ焼き』の豚肉には、疲労回復のビタミンとも呼ばれる「ビタミンB1」が豊富で、疲れた体に最適です。新渡戸ごはんでは、豚肩ロース肉をみそダレに漬けて、オーブンで焼きます。ご飯とよく合うメニューなのでたくさん食べましょう。デザートは人気の『カルピスかん』です。お楽しみに。
13	水	今日は今年度初めてのグラタンです。『ほうれん草とポテトのグラタン』には、目に良いとされるビタミンAやβ-カロテンなどを多く含むほうれん草がたくさんはっています。スープは、トマトをたっぷりつけた『ミネストローネ』です。トマトの鮮やかな赤色は食欲をそそります。また、スープに入る「大豆」は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養が豊富に含まれています。具たくさんミネストローネでからだを温めてください。
14	木	『五目豆』の五目という言葉には、「いろいろなものが混じっている」という意味が込められています。今回は、大豆、にんじん、ごぼう、レンコン、こんにゃくの5種類の食材を、たっぷりのかつおだしと調味料で煮含めます。だしのうま味を吸った食材は、和食ならではのやさしい味付けに仕上がります。味わって食べましょう。今回の『豚汁』には、里芋がはいります。ホクホクとした里芋と豚肉のうま味を感じられる汁になっています。
15	金	『きのこうどん』は、削り節でとったおいしいだしで、鶏肉、ごぼうやにんじんなどの根菜類、今が旬のきのこ類を煮ていきます。お肉や野菜、きのこのうま味を味わえる具たくさんスープに、うどんをからめて食べましょう。今回のスープには、しいたけ、しめじ、えのき、エリンギの4種類です。デザートは、甘くておいしい『巨峰』です。
16	土	創立記念日
18	月	『鶏肉のチリソース』は、鶏肉の皮目がパリツとなるように油で揚げ、しょうがやネギがたっぷりはいったチリソースをかけて食べます。ジューシーな鶏肉にチリソースがよく合います。ご飯のすすむ味付けなので一緒にたくさん食べましょう。『ビーフン炒め』は、米粉でつくったビーフンを豚肉、たけのこなどの野菜と一緒に炒めます。食べ応えのある副菜なのでたくさん食べて午後元気に過ごしましょう。
19	火	毎月19日は食育の日です。今月の食育の日は、「食欲の秋」をテーマに、秋に旬をむかえる『さつまいも』と『鮭』に注目していきます。旬の食材は味が濃く甘みが強いだけでなく、栄養価も高いので体にも良いとされています。新渡戸ごはんでは、それぞれ「さつまいもごはん」と「鮭のちゃんちゃん焼き」としておいしく調理をして出します。お楽しみに。
20	水	『ハヤシライス』は、約40Kgの玉ねぎをやわらかく甘くなるまで炒め、牛肉、マッシュルームなどを入れてトマトと豚骨からとったスープで煮込みます。そこにじっくりと煮詰めてつくったブラウンルウを加えてとろみをつけて仕上げます。野菜とお肉のうま味がたくさん詰まったコクのあるハヤシライスをお楽しみに。デザートは、今が旬の『梨』です。みずみずしい梨はシャキシャキとした食感が楽しめます。
21	木	『石狩汁』は、鮭と野菜がたくさんはった具たくさん汁で、北海道の郷土料理のひとつです。新渡戸ごはんでは、削り節とだし昆布をつかっておいしいだしをとり、脂ののった鮭をたっぷり入れて味噌で味をつけます。隠し味にバターをいれるので、コクが出てとてもおいしい汁になります。デザートは、『紅茶のプラマンジェ』です。茶葉から煮出した紅茶の風味を感じてください。
22	金	今日は新渡戸祭準備の日です。コロナウイルスの影響で今年も以前とは異なった新渡戸祭になってしまいますが、精いっぱい楽しみましょう。『焼肉弁当』は、豚肉の下味にんにくと生姜をたっぷり使っているので食欲をそそる味付けで、ご飯にもよく合います。デザートは、秋らしい『カボチャプリン』です。お楽しみに。
23	土	新渡戸祭
24	日	新渡戸祭
25	月	新渡戸祭代休
26	火	『梅しそつくね』は、鶏ひき肉に押し豆腐、みじんにしたねぎとしそ、梅などを加えてよくこねます。豆腐を加えることでふわふわとした食感になります。梅、しそ、みそで味を調え、ひとつひとつ丁寧に成形をしてオーブンでこんがり焼き上げます。デザートは、『マスカットゼリー』です。マスカットのやさしい甘みを味わって食べてください。
27	水	『サワラの西京焼き』の西京焼きとは、白みそをつかって鮭やサワラなどのお魚を漬込み、焼いた料理をいいます。新渡戸ごはんでは、これからの時期に脂がのって美味しくなるサワラを白みそ、みりん、砂糖を混ぜ合わせた調味液で漬込んで、オーブンで焼き上げます。お楽しみに。
28	木	『竹輪チーズの磯辺揚げ』は、竹輪の穴にプロセスチーズを詰めて、青のりをたっぷりつけた衣をつけて揚げます。噛み応えのある食材なので、よく噛んで食べましょう。『里芋のみそ汁』には、秋に旬をむかえる里芋がたくさんはっています。里芋に含まれるねばねば成分「ガラクトン」により少しとろみのあるみそ汁に仕上がります。里芋は食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。
29	金	『あけぼのソーススパゲティ』は、スライスした玉ねぎを甘みが出るまで炒め、トマト類を入れてじっくり煮込みます。トマトの酸味がとんだら牛乳を加え、しめじやエビ、生クリームを加えてコクを出し、きれいなあけぼの色に仕上げます。スパゲティにあけぼのソースをたっぷりかけて食べてください。デザートは、『ハロウィンデザート』です。どんなデザートか楽しみに待っていてください。