



# 11月の献立表



日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(金)	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳) チャツネ	518 238	お蕎麦、カレーは、二種類 のルウを使っています。
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
	リンゴゼリー			りんご			
5日(火)	あまなっとうパン		あまなっとうパン		パン(乳、卵、 小麦)	645 29.3	かぼちゃには別名で「南 瓜」、「ボウフラ」、「唐 茄子」があります。いくつ知っ ていましたでしょうか？
	ポトフ	鶏肉 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ バジル			
	かぼちゃコロッケ		パン粉(乳、小麦) 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉(乳、小麦) 小麦粉		
6日(水)	ごはん		ごはん			810 29.0	キャベツは、世界最古の野菜 の一つだと言われています。 ヨーロッパでは紀元前から栽培 されていたそうです。
	だいこんのみそしる	油揚げ みそ かつお節 昆布		大根 玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう			
	さばのしおやき	さば					
	はくさいとキャベツのからししょうゆあえ			白菜 キャベツ			
7日(木)	わかめうどん	鶏肉 豚骨 若布 油揚げ	うどん	小松菜 椎茸 長ねぎ 人参	うどん(小麦)	592 22.3	グレープフルーツには、ピ タミンCがたっぷり含まれて います。
	5しゆのやさいのグラタン	豆乳 おから	じゃがいも 米粉 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン			
	グレープフルーツ			グレープフルーツ			
8日(金)	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	ごはん 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ		580 22.2	タコライスは、沖縄県の料 理です。スパイスの効いたひ き肉とカラフルな野菜をこは んにのせて食べる料理です。
	もやしときゅうりのツナサラダ	ツナ	ごま 油 砂糖	きゅうり もやし			
	フルーツしらたま		砂糖 白玉もち	桃 パイン みかん レモン	パイン		
12日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、 小麦)	529 25.1	フレンチドッグはアメリカドッグとも 呼ばれています。これは、地産による いやがるの卵 卵みよによって分 かれています。
	わかめいりもやしスープ	豚肉 豚骨 若布	ごま ごま油	もやし 玉ねぎ 人参			
	フレンチドック	ソーセージ 卵 乳	小麦粉 砂糖 でんぷん 油		卵 乳 小麦粉		
13日(水)	ごはん		ごはん			565 23.4	一昨年、好評だった肉じゃが が今年も再登場します。あま じょっぱい味付けでご飯がす ずみずみ。
	とりごぼうじる	鶏肉 かつお節 昆布		ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 椎茸			
	にくじゃが	豚肉	じゃがいも 油 砂糖				
14日(木)	たんざくワンタンしおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ 若布	ラーメン ワンタン	もやし 人参 キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく	ラーメン(小麦)	699 29.8	今月の塩ラーメンには、 ワンタンが入っていま す。楽しみにしてい てください。
	やきぐりコロッケ		じゃがいも くり さつまいも 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖		パン粉(小麦粉) 小麦粉		
	ぶどうゼリー			ぶどう			
15日(金)	ピリからどん	鶏肉 厚揚げ 豆板醤 みそ	ごはん 砂糖 でんぷん 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 木耳 しょうが にんにく		719 21.4	バナナの産地をみると、約80%がフィ リピン産のバナナが輸入されています。
	えだまめとキャベツのサラダ		ごま油	キャベツ 枝豆			
	バナナ			バナナ			
18日(月)	ごはん		ごはん			562 24.9	中国では、ギョウザが主 食として食べられること が多く、水ギョウザや蒸 しギョウザが多いそう です。
	トックのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ	トック	木耳 キャベツ 人参 ほうれん草 長ねぎ			
	あげぎょうざ	鶏肉 豚肉	でんぷん 砂糖 小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	ぎょうざの皮 (小麦)		
★19日(火)	はるさめのピリからサラダ	ハム 豆板醤	春雨 ごま 砂糖	人参 キャベツ		558 28.4	マカロニに穴が空いている理由は は、料理をする時に早く熱が入る ようにするためのとされています。
	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、 小麦)		
	ミートボールスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ガラ	砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく しょうが			
	ポークコロッケ	豚肉	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ	小麦粉 パン粉(小麦)		
マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり	マカロニ(小麦)			

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
20日(水)	ごはん		ごはん			528 20.2	お蕎麦、けんちん汁はお寺で作 られた精進料理だったという 風に言われています。
	けんちんじる	豆腐 豚肉 かつお節	里芋	大根 人参 長ねぎ つきこんにやく ほうれん草 椎茸			
	まだらスパイスあげ	たら	小麦粉 パン粉 油		たら パン粉 小麦粉		
21日(木)	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ		539 21.3	きちんと「いただきます」 「ごちそうさまでした」とい う言葉を話すように心がけま しょう！
	スパゲティミートソース	豚ひき肉 大豆	スパゲティ 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト	スパゲティ(小麦) ミートソース(小 麦)		
	ほうれんそうのマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	ほうれん草 人参 コーン			
22日(金)	みそかつどん	豚肉 みそ	ごはん 砂糖 ごま パン粉 でんぷん 油	キャベツ	パン粉	570 20.9	今月は、愛知県の料理で す。みそカツ丼のたれには、 本場の赤みそを使います。
	とうふのみそしる	豆腐 昆布 かつお節 みそ		えのき 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草			
	ばりばりきゅうり		ごま ごま油	きゅうり しょうが			
25日(月)	アセロラゼリー			アセロラ		514 20.8	マーボー春雨には、種かく刺んだ 鶏レバーが入っています。しっか り食べて不足しがちな鉄分をとり ましょう！
	ごはん		ごはん				
	マーボーはるさめ	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー みそ 豆板醤 鶏ガラ	春雨 砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく			
26日(火)	あなかけオムレツ	卵 乳 脱脂粉乳	油 でんぷん 砂糖		卵 乳 脱脂粉乳	530 22.4	ミネストローネは、イタリ アの真沢山のスープという意 味で、冷蔵庫にあるありあわ せの材料で作ることができる 家庭料理のひとつです。
	にんじんナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、 小麦)		
27日(水)	ミネストローネ	鶏肉 鶏ガラ 大豆	マカロニ じゃがいも バター	人参 玉ねぎ コーン バジル にんにく トマト	マカロニ バター	609 20.8	高野豆腐は、江戸時代では水 豆腐と呼ばれていました。そ こから色々な改良をして今の 名前になったそうです。
	さけのチーズメンチカツ	さけ チーズ	油 パン粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ	パン粉(小麦) 小麦粉 チーズ(乳、卵)		
	だいこんともやしのサラダ	ごま	ごま油 砂糖	大根 もやし			
28日(木)	ごはん		ごはん			584 20.8	バターを入れることで、北海 道の寒い環境でスープが冷め るのを防いでくれる働きがあ ります。
	はくさいとこうやどうふのみそしる	高野豆腐 かつお節 昆布 みそ		白菜 大根 人参 小松菜 長ねぎ			
	あつやきたまご	卵	砂糖 油		卵		
29日(金)	もやしのあえもの		砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参		671 22.3	りんごには、「産生種」「中世 産生種」「晩生種」の三つの種類に分 けられます。
	みそバターコーンラーメン	豚肉 豚骨 みそだれ(小麦、卵、みそ)	ラーメン バター ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが コーン	ラーメン(小麦) みそだれ(小麦、卵、 みそ)		
	コーンフライ	乳	小麦粉 パン粉 油 砂糖	コーン	乳、パン粉 小麦粉		
29日(金)	サイダーゼリー		サイダー			671 22.3	りんごには、「産生種」「中世 産生種」「晩生種」の三つの種類に分 けられます。
	だけのこいりミートボールハヤシライス	鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ	ごはん 油 砂糖 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ しょうが 椎茸 にんにく りんご	チーズ ルウ(小麦粉)		
	だいこんのピリからサラダ		ごま油 ラー油	人参 大根			
	りんご			りんご	りんご		

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

## ごまあえ



これは、ほうれん草のごまあえです。  
ゆでたほうれん草に、すったごまごと  
砂糖、しょうゆであえています。

Q

ごまなどをすって漬すために  
すり鉢と棒を使いますが、  
その棒のことを何というでしょう？

- ①すりこ木
- ②すりすり
- ③めん棒

## A こたえは①

「すりこ木」には、山椒の枝などが使われます。「する」  
という言葉が縁起が悪いため、「当たり木」「当たり棒」  
と表現することもあります。同じくすり鉢も「当たり鉢」、  
すりごまも「当たりごま」と表現することがあります。

ごまあえは、いりごまをすって、塩、砂糖、みりん、しょ  
うゆなどで味つけし、ほうれん草や小松菜、いんげんな  
どの野菜や山菜をあえる料理です。最近ではすりごまが売  
られていますが、ごまをすることで香りが増し、野菜類  
と組み合わせることで、栄養価もアップします。旬の野  
菜を使って、ごまあえでおいしくいただきます。

※参考資料「料理食材大辞典」主婦の友社

