

令和6年

11月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

月 火 水 木 金

献立によせて

空が青く澄みわたり、勉強・スポーツ・読書などに力を発揮できる季節になりました。また、秋は「実りの秋」といわれるように、魚やきのこ・果物などの旬の食材がたくさんあります。

健康な体を作るためには「よく食べ、よく運動し、よく寝る」という規則正しい生活が基本になります。そして、それを習慣化させることも大切です。

☆紹介献立☆

8日(金)「さけのきのこあんかけ」

【材料名】(4人分)

さけ	50g×4切れ
サラダ油	適量
しめじ	1/5パック
えのきたけ	1/5パック
乾燥しいたけ	1個
にんじん	1cm程度
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ1
でん粉	小さじ1/5
水	20g

【作り方】

- ① しめじ・えのきたけの石づきをとり、ほぐします。
乾燥しいたけは水で戻し、石づきをとり、薄切りにします。
- ② にんじんは細切りにします。
- ③ ①、②を炒めます。
- ④ ③にAを加え、でん粉と水でとろみをつけます。
- ⑤ さけを焼き、③を上にかけて完成です。



この月の栄養価

エネルギー 596 kcal

たんぱく質 25.9 g



4

振替休日



5

パン

牛乳

野菜たっぷりポトフ
ビーンズサラダ

6

ごはん

牛乳

厚揚げとキャベツの
みそいため煮
白菜のあえ物

7

きつねうどん

牛乳

さつまいもと大豆の甘辛

8

ごはん

牛乳

鮭のきのこあんかけ
小松菜のあえ物
大根のみそ汁

11

ごはん

牛乳

ちぬのから揚げ
五目煮
かきたま汁

12

胚芽パン

牛乳

秋野菜のシチュー
小松菜とコーンのサラダ
黒豆

13

まめまめハヤシ

牛乳

ひじき入りサラダ
ネーブル

14

ごはん

牛乳

若鶏の照り焼き
根菜のカレーきんぴら
えのきたけのみそ汁

15

ごはん

牛乳

寄せ鍋
大根の甘酢あえ

18

ごはん

牛乳

筑前煮
はりはりあえ
ひじきのり佃煮

19

パン

牛乳

チリコンカン
キャベツのサラダ

20

玄米入りごはん

牛乳

豚肉の甘辛
茎わかめのあえ物
さつまい

21

野菜タンタン麺

牛乳

大根のナムル

22

ふわふわ丼

牛乳

大豆とわかめのあえ物
みかん

25

ごはん

牛乳

鱈のレモンみそかけ
ほうれん草のあえ物
のっぺい汁

26

カツサンド

牛乳

野菜スープ
角チーズ

27

ごはん

牛乳

おでん
水菜の大豆あえ
みかん

28

カレーライス

牛乳

寒天サラダ

29

吹き寄せごはん

牛乳

白菜の煮びたし
豆腐のすまし汁

献立は材料その他の都合により変更することがあります。