

11月献立予定表

月 火 水 木 金

<p>—— 献立によせて ——</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>☆紹介献立☆</p> <p>8日(水)「さけのきのこあんかけ」</p> <p>【材料名】(4人分)</p> <p>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</p> <p>【作り方】</p> <p>① しめじ・えのきたけの石づきをとり、ほぐします。乾しいたけは水で戻し、石づきをとり、薄切りにします。</p> <p>② にんじんは細切りにします。</p> <p>③ ①、②を炒めます。</p> <p>④ ③にAを加え、でん粉と水でとろみをつけます。</p> <p>⑤ さけを焼き、③を上にかけて完成です。</p>			1 玄米入りごはん 牛乳 さんまの煮付け 大根の甘酢あえ のっぺい汁	2 きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛	3 文化の日
	6 ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁	7 パン 牛乳 チリコンカン 水菜サラダ ヨーグルト	8 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	9 ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの 甘辛みそ炒め 白菜の昆布あえ	10 ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ネーブル
	13 吹き寄せごはん 牛乳 白菜の煮びたし 大根と春菊のみそ汁	14 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	15 ごはん 牛乳 おでん 切干大根とひじきのあえ物 市内産あじつけのり	16 みそラーメン 牛乳 大学いも	17 ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 根菜のカレーきんぴら えのきたけのすまし汁
	20 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしのからしあえ 茎わかめのみそ汁	21 パン 牛乳 ポトフ 大根サラダ りんごジャム	22 ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツのあえ物 みかん	23 勤労感謝の日	24 ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 小松菜とれんこんのおかかあえ 湯葉入りすまし汁
	27 振替休日	28 ドライカレーサンド 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ 角チーズ	29 ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き 茎わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	30 ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け みかん	この月の栄養価 エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.5 g



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。