2022年11月 献立表

いがっこ給食センター夢

日付	栄養士のつぶやき
その日のメニュー（盛り付け図）	
エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g	
赤	血や肉、骨になる食品
黄	熱や力のもとになる食品
緑	体の調子を整える食品

1（火）
具だくさんのちゃんぽんです！豆乳を入れています。

ごぼうのごまからめ／しそふりかけ／麦ごはん（減量）／えび入りみそちゃんぽん

エネルギー	たんぱく質	脂質
718 kcal	24.3 g	18.7 g

- 赤：牛乳　豚肉　えび　白みそ　豆乳
- 黄：伊賀米　大麦　ラード　ごま油　中華麺　でんぷん　油　さとう　黒ごま
- 緑：にんにく　しょうが　もやし　キャベツ　にんじん　干ししいたけ　コーン　ねぎ　ごぼう　ゆかり

2（水）
さつまいもは、でんぷんのほかにもビタミンCや食物繊維を多く含みます。

豆腐の野菜あんかけ／さつまいもごはん／大根サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質
712 kcal	28.2 g	23.2 g

- 赤：牛乳　豆腐　豚肉　ツナ
- 黄：伊賀米　さつまいも　油　さとう　でんぷん　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
- 緑：しょうが　玉ねぎ　にんじん　干ししいたけ　大根　きゅうり

3（木）
文化の日

4（金）
じっくり煮込んだ豚の角切り肉が入ったカレーライスです。

コーンサラダ／ポークカレーライス

エネルギー	たんぱく質	脂質
757 kcal	24.7 g	18.9 g

- 赤：牛乳　豚肉
- 黄：伊賀米　大麦　油　じゃがいも　さとう
- 緑：にんにく　しょうが　セロリ　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり　コーン

7（月）
伊賀豚を味わってください！

いがスマイル給食

水菜のドレッシングサラダ／麦ごはん／伊賀豚すき焼き煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
741 kcal	28.4 g	22.0 g

- 赤：牛乳　伊賀豚肉　焼き豆腐
- 黄：伊賀米　大麦　油　さとう　糸こんにゃく
- 緑：にんじん　玉ねぎ　白菜　水菜　白ねぎ　キャベツ　コーン

8（火）
鶏肉のから揚げに甘辛いたれをからめたヤムニョムチキンは、韓国の定番フードです。

ナムル／ヤムニョムチキン／麦ごはん／わかめスープ

エネルギー	たんぱく質	脂質
795 kcal	29.5 g	28.2 g

- 赤：牛乳　鶏肉　わかめ
- 黄：伊賀米　大麦　でんぷん　油　さとう　ごま油　ごま
- 緑：にんにく　しょうが　もやし　ねぎ　にんじん　干ししいたけ　玉ねぎ

9（水）
照り焼きソースを、焼いたいかの上からかけて仕上げています。

白菜とたくあんの浅漬け／いかの照り焼き／麦ごはん／じゃがいものそぼろ煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
728 kcal	32.9 g	14.6 g

- 赤：牛乳　いか　豚肉
- 黄：伊賀米　大麦　さとう　でんぷん　ごま　油　こんにゃく　じゃがいも
- 緑：しょうが　白菜　たくあん漬け　にんじん　干ししいたけ　玉ねぎ

10（木）
れんこんの食感にも注目して食べてください。

ケチャップソースをかけて食べよう！

コールスロー／白身魚のフライ／麦ごはん／れんこんのきんぴら

エネルギー	たんぱく質	脂質
799 kcal	29.1 g	23.4 g

- 赤：牛乳　メルルーサ　油揚げ
- 黄：伊賀米　大麦　小麦粉　でんぷん　油　パン粉　さとう　ごま油　ごま
- 緑：玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　コーン　にんじん　れんこん

11（金）
チリコンカンはアメリカのテキサス州の郷土料理です。

ゼリー用の紙スプーンは付きません

ぶどうゼリー／ツナサラダ／ミルクパン／チリコンカン

エネルギー	たんぱく質	脂質
788 kcal	32.6 g	27.3 g

- 赤：牛乳　大豆　伊賀牛　豚肉　ツナ
- 黄：ミルクパン　油　さとう
- 緑：セロリ　にんにく　にんじん　マッシュルーム　ピーマン　玉ねぎ　トマト水煮　キャベツ　きゅうり　ぶどうゼリー

14（月）
焼きウインナーは一人2本です。

マカロニサラダ／焼きウインナー／麦ごはん／厚揚げとキャベツのオイスターソース炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質
834 kcal	27.4 g	31.8 g

- 赤：牛乳　ウインナー　厚揚げ
- 黄：伊賀米　大麦　さとう　マカロニ　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　油　ごま油
- 緑：きゅうり　にんじん　キャベツ　にんにく　しょうが　玉ねぎ

15（火）
伊賀牛を使ったチャーハンです。もりもり食べてください！

青のりビーンズ／チンゲン菜と卵のスープ／焼肉チャーハン

エネルギー	たんぱく質	脂質
754 kcal	29.7 g	28.1 g

- 赤：牛乳　伊賀牛　鶏卵　大豆　青のり
- 黄：伊賀米　大麦　油　ごま油　でんぷん
- 緑：にんにく　にんじん　玉ねぎ　にら　たけのこ水煮　干ししいたけ　チンゲン菜

16（水）
ひき肉の麻婆豆腐です！

みかん／もやしのごま酢和え／麦ごはん／麻婆豆腐

エネルギー	たんぱく質	脂質
764 kcal	29.7 g	23.5 g

- 赤：牛乳　豚肉　赤みそ　豆腐
- 黄：伊賀米　大麦　ラード　さとう　でんぷん　ごま油　ごま
- 緑：にんにく　ねぎ　もやし　みかん　しょうが　にんじん　きゅうり

17（木）
もずくの入った大根のみそ汁です。もずくとひじきは海藻です。

水菜の和風サラダ／ししゃものから揚げ／ひじきふりかけ／麦ごはん／大根のみそ汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
700 kcal	26.7 g	20.1 g

- 赤：牛乳　ししゃも　白みそ　赤みそ　もずく　ひじき
- 黄：伊賀米　大麦　でんぷん　油　さとう　ごま
- 緑：水菜　キャベツ　にんじん　えのきたけ　大根　ねぎ

18（金）
こんにゃくの原料となるこんにゃくいもは、育つのに3年かかるそうです。

おでん（煮卵・大根・ちくわ・こんにゃく）／味付けのり／麦ごはん／春雨サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質
704 kcal	25.5 g	16.6 g

- 赤：牛乳　たまご水煮　ちくわ　味付けのり
- 黄：伊賀米　大麦　さとう　こんにゃく　春雨　ごま油
- 緑：大根　にんじん　きゅうり　キャベツ

21（月）
白みそのみそけんちん汁です！

キャベツの香味漬け／いわしのかば焼き／麦ごはん／みそけんちん汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
747 kcal	30.5 g	22.4 g

- 赤：牛乳　いわし　油揚げ　豆腐　白みそ
- 黄：伊賀米　大麦　でんぷん　油　さとう　こんにゃく
- 緑：しょうが　キャベツ　ごぼう　にんじん　大根　ねぎ

22（火）
伊賀卵を使った親子煮です。黄身の色が濃いです。

いがスマイル給食

ほうれん草のごま和え／つぼ漬け／麦ごはん／伊賀卵の親子煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
702 kcal	30.1 g	18.2 g

- 赤：牛乳　鶏肉　伊賀卵
- 黄：伊賀米　大麦　油　でんぷん　糸こんにゃく　さとう　ごま
- 緑：にんじん　玉ねぎ　ねぎ　ほうれん草　キャベツ　つぼ漬け

23（水）
勤労感謝の日

24（木）
11月24日は和食の日です。

和食の日献立

なばなの磯辺和え／あじの菜の花オイル焼き／麦ごはん／のっぺい煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
717 kcal	31.3 g	17.3 g

- 赤：牛乳　あじ　きざみのり　ちくわ
- 黄：伊賀米　大麦　パン粉　菜の花油　油　こんにゃく　さといも　さとう
- 緑：なばな　白菜　干ししいたけ　大根　にんじん

25（金）
大きめに切った具材をしっかり煮込んで作ったポトフです。

ポトフ／シナモン揚げパン／ツナドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質
714 kcal	26.3 g	32.8 g

- 赤：牛乳　フランクフルト　ツナ
- 黄：コッペパン　油　さとう　じゃがいも
- 緑：にんじん　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり

28（月）
にんじんの色は、β-カロテンという栄養素によるものです。

にんじんのごま和え／さわらのカレー焼き／麦ごはん／切干大根の含め煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
710 kcal	30.5 g	18.8 g

- 赤：牛乳　さわら　油揚げ
- 黄：伊賀米　大麦　ごま　油　こんにゃく　さとう
- 緑：にんじん　白菜　干ししいたけ　切干大根

29（火）
セレベスという品種の里芋を使用します。ホクホクしています。

セレベス芋のごま揚げ／きのこの炊き込みごはん／豚汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
723 kcal	24.4 g	20.3 g

- 赤：牛乳　鶏肉　豚肉　白みそ　赤みそ
- 黄：伊賀米　大麦　さといも　ごま　油　でんぷん　さとう　黒ごま
- 緑：しいたけ　エリンギ　にんじん　ごぼう　かぶ　白菜　ねぎ

30（水）
伊賀牛をたっぷり使っています。ナムルの彩りも注目ポイントです。

豆腐スープ／伊賀牛ビビンバ

エネルギー	たんぱく質	脂質
756 kcal	31.4 g	25.4 g

- 赤：牛乳　伊賀牛　赤みそ　豆腐　わかめ
- 黄：伊賀米　大麦　油　さとう　ごま油　ごま
- 緑：にんにく　にんじん　玉ねぎ　ねぎ　ほうれん草　大豆もやし　しょうが

いがスマイル給食　（　）は使用食材です

7日（月）
伊賀豚すき焼き煮（伊賀豚）

22日（火）
伊賀卵の親子煮（伊賀卵）
ほうれん草のごま和え（ほうれん草）