



【盛りつける食器】(大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
1 火	麦ご飯(大) 牛乳 ハタハタの竜田揚げ(小) すき焼き煮(わ) 柚子香和え(小)	ハタハタ かたくりこ ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ やきふ しらたき さとう	あぶら	しいたけ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり ゆず	755 kcal 31.6 g 21.1 g 2.1 g	ハタハタは秋田県の県魚です。秋田では、雷が鳴り、海が荒れるときほどハタハタが獲れると言われています。	
2 水	黒米いもごはん(大) 牛乳 生揚げの肉味噌煮(わ) おかかあえ(小)	ぶたにく だいず なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん さいいんげん こまつな しいたけ たけのこ たまねぎ もやし とうもろこし	739 kcal 29.3 g 21.3 g 1.7 g	古代米のひとつ黒米は、中国原産のお米です。中国では縁起がよい出世米として、宮廷で食べていたそうです。	
4 金	たらこスパゲティ(大) 牛乳 ミモザ風サラダ(小) 山芋入り抹茶パウンドケーキ	ベーコン たらこ だいず たまご とうにゅう	のり ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう ミックスこ やまいも	オリーブオイル あぶら バター	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しめじ キャベツ レモン	793 kcal 29.1 g 27.3 g 3.0 g	やまいもは11~2月が旬の食材です。でんぷんを分解する酵素を含んでいるので、生で食べることが出来ます。	
7 月	ガバオライス(ライス)(大) 牛乳 ガバオライス(ソース)(大) 荳わかめのツナサラダ(小) フォースープ(わ) ひとくちFeビーチゼリー	とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう くわかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ フォー	あぶら ごま	とうがらし あかピーマン ピーマン にんじん にら にんにく たまねぎ パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ きくらげ もやし	736 kcal 25.1 g 18.6 g 3.4 g	ガバオライスはタイの料理です。鶏むき肉と玉葱、ピーマンなどの野菜を炒め、パプリカで香りづけします。	
8 火	麻婆丼(ごはん)(大) 麻婆丼(具)(大) 牛乳 わかめスープ(わ) かぼちゃとカレーのマフィン	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ミックスこ	あぶら ごま ごまあぶら バター	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ だいこん	895 kcal 28.9 g 29.1 g 3.3 g	お話し給食です。【ぐりとぐらとすみれちゃん】のお話しより、かぼちゃ料理を作ります。	
9 水	ジャンバラヤ(大) 牛乳 大豆とツナのサラダ(小) あさり入り肉団子スープ(わ) 花みかん	とりにく ウインナー だいず ツナ あさり	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ きゅうり レモン ねぎ しょうが だいこん はくさい みかん	752 kcal 26.8 g 24.1 g 3.1 g	ジャンバラヤはアメリカ合衆国で作られるお米を使った料理です。スペインのパエリアを真似て作ったと言われていました。	
10 木	ごはん(大) 牛乳 さばのごま照り焼き(大) 高野豆腐の親子煮(わ) 果物(りんご)	さば とりにく こうやどう ふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	にんじん にら しょうが たまねぎ たけのこ りんご	893 kcal 35.6 g 34.6 g 1.7 g	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた日本伝統の食材です。凍り豆腐とも呼ばれています。	
11 金	さんまご飯(大) 牛乳 炒り鶏(小) じゃが芋と油揚げの味噌汁(わ)	あぶらあげ さんま とりにく みそ かつおぶし	のり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	しょうが えだまめ たけのこ ごぼう ねぎ だいこん れんこん しいたけ えのきだけ	896 kcal 30.3 g 33.3 g 3.1 g	お話し給食です。落語絵本【めぐるのさんま】のさんまを使用したごはんを作ります。	
14 月	豚丼(麦ごはん)(大) 豚丼(具)(大) 牛乳 ごま和え(小) くろすけボール	ぶたにく いんげんま め	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき さとう さつまいも	あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ	753 kcal 25.4 g 18.2 g 1.8 g	くろすけボールはさつまいも団子にココアをまぶしたデザートです。アニメに出てくる真っ黒くろすけに似ていることから名づけられました。	
15 火	黒糖パン ホイップハニー 牛乳 ボークビーンズ(わ) ココア豆乳プリン	ウインナー ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうパン ホイップハニー じゃがいも さとう ココアプリンのもと	あぶら	にんじん さいいんげん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム	812 kcal 29.3 g 23.3 g 2.6 g	黒糖は、さとうきびの汁を煮詰めて作った色の濃い砂糖で、上白糖よりビタミンやカルシウムを多く含んでいます。	

食べ物のほたらきについて知ろう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
16 水	ご飯(大) 牛乳 あじの唐揚げ(小) キャベツの即席漬(小) 千葉っこ汁(わ) カップ納豆	あじ かつおぶし さつまあげ なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん	783 kcal 30.0 g 24.4 g 2.4 g	今が旬の千葉県産の食材を豊富に使った献立です。高谷中六中ブロックの栄養士で作成した共通の献立です。
17 木	鶏そぼろ丼(ごはん)(大) 鶏そぼろ丼(具)(大) 牛乳 かぼちゃの包み揚げ(小) えのきと豆腐の味噌汁(わ)	とりにく だいたず たまご いんげんまめ とうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう ぎょうざのかわ こむぎこ	あぶら ごま	にんじん かぼちゃ	しょうが えだまめ えのきだけ だいこん ねぎ	865 kcal 30.9 g 25.3 g 2.1 g	味噌汁は煮干しでだしをとります。煮干しは、西日本では【いりこ】と呼ばれています。
18 金	かき揚げ丼(ごはん)(大) かき揚げ丼(かき揚げ)(大) 牛乳 辛みそ和え(小) 白菜の味噌汁(わ)	さきいか だいたず みそ とうふ かつおぶし	くきわかめ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	にんじん みつば	たまねぎ きゅうり だいこん はくさい ねぎ	786 kcal 23.2 g 19.5 g 3.7 g	かき揚げには噛み応えのある食材さきいかを加えます。さきいかは、映画館で手軽に食べられるおやつとして日本で生まれました。
22 火	ごはん(大) 牛乳 ハンバーグトマトソース(小) ジャーマンポテト(小) コンソメスープ(わ)	とりにく だいたず とうふ ベーコン ウイナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	トマト にんじん	たまねぎ にんにく はくさい	860 kcal 29.8 g 28.5 g 3.1 g	サッカーワールドカップ対戦国ドイツにちなんで、ドイツ発祥の料理といわれるハンバーグを作ります。
24 木	ほうとう(わ) 牛乳 五平餅(小) 茎わかめと白菜のサラダ(小) カップヨーグルト	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	ほうとう さといも こんにやく こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	こまつな かぼちゃ にんじん	しいたけ だいこん ねぎ はくさい とうもろこし	753 kcal 27.2 g 20.1 g 3.3 g	山梨県の郷土料理【ほうとう】と、長野や岐阜など中部地方の郷土料理【五平餅】を作ります。
25 金	ごはん(大) のりとあさりの佃煮(大) 牛乳 一口おでん(わ) カラフルさつま芋のサラダ(小)	あさり がんも ちくわ さつまあげ うずらのたまご かつおぶし	のり ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも さつまいも むらさきいも	あぶら オリーブオイル		だいこん きゅうり キャベツ	748 kcal 26.9 g 19.0 g 3.5 g	寒くなると食べたくなるのがおでん。給食では8種類の具をうす味のだてで煮込みます。
28 月	ごはん(大) 牛乳 豆腐の松風焼き(小) 豚汁(わ) 大学いも(小)	だいたず とうふ とりにく みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	こめ さとう パンこ さといも こんにやく さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	839 kcal 28.2 g 22.7 g 2.4 g	千葉県はさつまいもの栽培が盛んです。紅あずま、シルクスイート、紅はるかななどの品種が多く作られています。
29 火	ご飯(大) 牛乳 鯖の味噌煮(小) 肉じゃが(わ) 果物(りんご)	さば みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも しらたき	あぶら	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ りんご	855 kcal 33.1 g 22.1 g 2.9 g	給食のりんごは、青森県弘前のゆめりんごファームで栽培されたものです。樹の上で完熟させたものなので、甘味や香りがよいのが特徴です。
30 水	バターライス(大) 牛乳 秋の爽りのブラウンシチュー(わ) マカロニサラダ(小)	ぶたにく きんときまめ だいたず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さつまいも こむぎこ マカロニ さとう	バター あぶら オリーブオイル	パセリ トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	853 kcal 29.2 g 27.9 g 2.5 g	バターは牛乳の乳脂肪分を固めたものです。お菓子作りにつかったり、炒め物やピラフなど、コクを出すために使ったりします。

高谷中の平均値(11月)

栄養量の基準値

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

給食で使用のお米は
11月より千葉県産米と
なります。

お話給食

8日(火) ぐりとぐらとすみれちゃん
11日(金) めぐろのさんま

