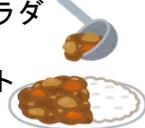




# 11月予定献立表



月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	予約締切
ごはん 鮭と豆腐の味噌バーグ 芋のバターカレーソテー しらすサラダ, のっぺい汁 牛乳寒天フルーツのせ エネルギー 886 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 36.5 g 脂質 29.1 g		ごはん 肉じゃが かぶの山葵マヨネーズ和え 高野豆腐と生姜のスープ 米粉ドーナッツ エネルギー 886 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 29.5 g 脂質 28.3 g	ごはん 戻り鰹の竜田揚げ たっぷり野菜のビーフン 和風サラダ, 豆腐となめこの赤だし 果物(りんご) エネルギー 835 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.4 g 脂質 25.5 g	チキンライス さつまかぼちゃチーズサラダ コーンポタージュ ほうじ茶プリン エネルギー 904 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 31.3 g 脂質 28.8 g	10/23 (金)
9日 ☆ 滋賀料理 ☆	10日	11日 ☆ チーズの日 ☆	12日	13日	10/30 (金)
近江ちゃんぽん(和風出汁) 小魚のから揚げ 大根の即席漬け でっち羊羹  エネルギー 794 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 39.1 g 脂質 23.4 g	秋のきのこのカレーライス イタリアンツナサラダ 豆のスープ りんごのコンポート  エネルギー 927 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 31.2 g 脂質 29.5 g	ごはん チーズインハンバーグ ベイクドポテト キャロットラペ レタススープ, 果物(柿)  エネルギー 876 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.3 g 脂質 30.6 g	ごはん さばカツ 大根の肉味噌あんかけ 芥子マヨサラダ きのこのすまし汁, 果物(みかん)  エネルギー 916 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 36.6 g 脂質 35.6 g	ごはん シーフードチリマーボー ザーサイ入り大根サラダ 中華風コーン卵スープ 黒ごまプリン  エネルギー 851 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 36.3 g 脂質 27.0 g	10/30 (金)
16日	17日	18日 ★ 中東料理 ★	19日	20日	11/6 (金)
ごはん 鮭の紅葉焼き ポテト金平 海藻サラダ, かき玉味噌汁 フルーツポンチ  エネルギー 841 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 36.2 g 脂質 24.5 g	じゃこ菜飯 たらこクリーム揚げだし豆腐 大根とひじきのサラダ 里芋の味噌汁 果物(りんご)  エネルギー 866 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 33.2 g 脂質 33.1 g	マクルーバ(鶏と茄子のピラフ) ファラフェル(ひよこ豆コロッケ) ヨーグルトドレッシングのサラダ 野菜スープ ムハツレビ(ミルクデイング) エネルギー 884 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.1 g 脂質 37.2 g	チキン南蛮丼 ほうれん草のごま和え かぶときのこの味噌汁 果物(柿)  エネルギー 898 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 39.8 g 脂質 30.6 g	さつまいも入り黒米ご飯 しらすの卵焼き, 肉野菜炒め 切干大根のゴマドレ和え 豆乳味噌汁 はちみつにんじんゼリー エネルギー 853 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 35.9 g 脂質 26.6 g	11/6 (金)
23日 ☆ 赤飯の日 ☆	24日 ☆ 和食の日 ☆	25日	26日	27日	11/13 (金)
	赤飯 鯛のおろしだれ 茎わかめの金平 野菜と竹輪のおかか和え さつま芋の味噌汁, 果物(りんご)  エネルギー 858 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.5 g 脂質 26.3 g	焼きドライカレー ミモザ風サラダ 根菜のポトフ 果物(みかん)  エネルギー 912 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.5 g 脂質 32.6 g	ごはん 鶏肉の味噌豆乳煮 シャキシャキおひたし 大根のすまし汁 もちもち抹茶ケーキ  エネルギー 855 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.1 g 脂質 25.6 g	きつねうどん ししゃもの二色揚げ 和風マスタード和え あずきミルクかん  エネルギー 827 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 33.0 g 脂質 29.4 g	11/13 (金)
30日	☆ 9日 滋賀料理 ☆ 【近江ちゃんぽん】【でっち羊羹】 *【近江ちゃんぽん】は削り節と昆布の出汁が特徴です。京風出汁をアレンジした和風醤油味の、野菜たっぷりのあっさりとしたラーメンです。 *でっちは漢字で丁稚と書き、商店に住み込んで修行しながら働く小僧のことです。【でっち羊羹】は、丁稚さんが親元から奉公先に帰るとき、母親が持たせた菓子だそうです。海のない近江では寒天が貴重で、本来は小麦粉とあんこを混ぜて竹の皮に包んで蒸したのですが、給食では上新粉を使います。		★ 18日 中東料理 ★ 【マクルーバ】【ファラフェル】【ムハツレビ】 *【マクルーバ】はアラビア語で「ひっくり返す」という意味の、その名の通り、鍋に敷き詰めた炊き込みごはんを「ひっくり返して」盛り付ける料理です。 *【ファラフェル】は、潰したひよこ豆に香辛料を混ぜ合わせ、丸めて油で揚げたコロッケのような料理です。ごまを使った手作りの【タヒニソース】を添えます。 *【ムハツレビ】はトルコを中心とした中東で定番の、牛乳と米粉のデザートです。		11/20 (金)