

清心小学校 11月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）657kcal

基準値平均650kcal



食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※

素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



11月3日（月）	11月4日（火）	11月5日（水）	11月6日（木）	11月7日（金）
文化の日 	玄米入りご飯 さわら甘辛煮 ひじきと野菜の 納豆和え 春雨酢の物 みそ汁	押し麦ご飯 鶏の香味焼き 寒天入り中華サラダ 青梗菜とお麩お浸し みそ汁	「めんの日」 しっぽくうどん 人参シリシリ 焼きししゃも	♪自社製麺 押し麦ご飯 厚揚げ野菜の トマト炒め しらす野菜の磯和え かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	673kcal	631kcal	464kcal	624kcal
11月10日（月）	11月11日（火）	11月12日（水）	11月13日（木）	11月14日（金）
玄米入りご飯 あじのカレーパン粉焼 野菜の塩昆布納豆和え 果物（オレンジ） みそ汁	押し麦ご飯 豚と野菜の 胡麻味噌炒め 青菜ときこのお浸し 海苔塩ポテトフライ すまし汁	♪自社製麺 玄米入りご飯 鮭のレモン焼 さつま芋と豆サラダ もやしのおかか和え みそ汁	「どんぶりの日」 豆腐と野菜の あんかけ丼 揚げぎょうざ 大根煮物	押し麦ご飯 筑前煮 三色ナムル 果物（オレンジ） みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
690kcal	717kcal	770kcal	724kcal	615kcal
11月17日（月）	11月18日（火）	11月19日（水）	11月20日（木）	11月21日（金）
♪連島蓮根/コンボタ 「パンの日」 コッペパン 連島蓮根クロック さっぱりパインサラダ 自然派コンボタ	♪塩麹備前甘酒/重ね煮 押し麦ご飯 メバル塩麹備前甘酒漬け 野菜の納豆和え 車麩カツ 重ね煮みそ汁	「めんの日」 ちゃんぽん麺 ブロッコリーと トマト中華サラダ 大学芋	♪ミネラルいっぱい 玄米カルシウムご飯 厚揚げ野菜の甘辛炒め 和風磯ポテトサラダ もやしのおかか和え 煮干し粉入りみそ汁	振替休業日
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	
586kcal	644kcal	641kcal	662kcal	
11月24日（月）	11月25日（火）	11月26日（水）	11月27日（木）	11月28日（金）
振替休日 （勤労感謝の日）	♪自社製甘辛麺 押し麦ご飯 さば塩焼き 甘辛麺の納豆和え ふかしさつま芋 みそ汁	玄米入りご飯 鶏ささみのレモン煮 五目金平 青梗菜お浸し みそ汁	♪まごはやさしい 押し麦ご飯 鮭の南部焼き 豆腐の五目チャンプル 果物（りんご） みそ汁	「カレーの日」 根菜カレー パリパリサラダ ぶどうゼリー
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	830kcal	593kcal	633kcal	661kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく つうしん < 食のちから通信 > 2025年11月号



♪人気メニューレシピ紹介♪

お子様の給食が美味しかったことでお家に帰られてからの
会話が弾むことほど私たちにとってこの上ない有難いお話です。
これからもお役に立てるよう頑張ってお参ります。

～甘辛ごぼう～



※イメージ写真

【材料 4人前】

・ごぼう 160g ・片栗粉 16g ・油 適量 ・白ごま お好み
●濃口醤油 大1 ●料理酒 大1 ●黒砂糖 大1

- ①ごぼうは皮をこそげて、斜めに薄切りにし、しばらく水につけてアクを取り、水を切っておく。薄くしすぎると食感がなくなるので注意。
●の調味料を混ぜ合わせて、鍋で煮立たせてタレを作っておく。
ごぼうは片栗粉にまぶしながら、170℃に熱した揚げ油にごぼうを入れて、揚げ色が付いたら取り出す。
- ②煮立たせてタレの中に揚げたごぼうを入れてよく絡ませて、最後に白ごまをお好みで入れて完成です。
(タレにごぼうを入れて加熱するととろみが出てきます。)

～野菜沢庵納豆～



※イメージ写真

【材料 4人前】

・キャベツ 60g ・人参 20g ・刻み沢庵 30g ・ひきわり納豆 80g
●本みりん 小2 ●濃口醤油 小2 ●黒砂糖 小1

- ①●の調味料を混ぜてタレを作っておく
- ②キャベツは1cm幅に切って、軽くボイルする
- ③ボールにキャベツ、沢庵、納豆を加えて混ぜておく
- ④よく混ぜたらタレを入れて混ぜたら完成です。

かつお節や梅肉、海苔などの食材でアレンジができるので、
好みの食材をちょい足ししてみてください♪

～にんじんシリシリ～



【材料 2人前】

・人参 1本 ・ツナ缶 1/2缶(40g) ※みりん 小さじ2
※濃口醤油 小さじ1/2 ※出し削り(ほんだしでも可) 小さじ1/2
・オリーブ油 小さじ2

- ①にんじんは斜め薄切りにして、千切りにする。ツナ缶は油をきる。
- ②フライパンに油を熱し、①のにんじんを炒める。
- ③全体がなじんだら①のツナ、上記※の調味料を加えて調味する。
- ④強火で汁気がなくなるまで煮からめたらできあがり♪

にんじんシリシリは、[沖縄県](#)の郷土料理です。沖縄の家庭で手軽に作られています。
「シリシリ」というのは[繊切り](#)という意味の[沖縄方言](#)です。ぜひお試しくださいませ♪

