



11月 給食献立表

平成30年度
菅平中学校

月	火	水	木	金
旬のたべもの ・ごぼう ・はくさい ・ねぎ ・大根 ・きのこ ・春菊 ・レンコン ・りんご ・柿 ・みかん ・ラ・フランス			1 ・ご飯 ・昆布豆 ・花野菜のベーコン 卵サラダ ・寄せ鍋風汁 (・わらびもち)	2 ・ご飯 ・鶏のおいだれ焼き ・コールスローサラダ ・海藻スープ ・林檎
5 ・ご飯 ・スタミナ納豆 ・ナムル ・けんちん汁 (・和風ミニピザ)	6 ・キムタクご飯 ・青菜とチーズのあえもの ・白菜と肉団子のスープ ・大学芋	7 文化の日 ・お絵かきチキンライス ・カッテージチーズサラダ ・白菜のクリーム煮 ・ラ・フランス	8 いい歯の日 ・発芽玄米ご飯 ・わかさぎのから揚げ ・ひじきの炒め煮 ・じゃが芋とほうれん草の みそ汁	9 傍陽小3・5年希望献立 ・ココア揚げパン ・鶏肉のマーマレード焼き ・海藻サラダ ・コーンスープ
12 ・ご飯 ・じゃが芋のきんぴら ・磯びたし ・麩のみそ汁 (・柿)	13 ・ごはん ・根っこ野菜とレバーの かみかみあえ ・もやしとコーンのおひたし ・春雨スープ	14 ・ご飯 ・ユーリンチー ・人参しりしり ・かきたま汁	15 レンコンの日 ・ご飯 ・れんこんハンバーグ ・凍り豆腐のごまあえ ・さつま汁	16 ・ご飯 ・凍り豆腐とイカの チリソース煮 ・糸寒天のサラダ ・みぞれ汁 ・林檎
19 地域食材の日 ・ご飯 ・おからカレーコロッケ ・白菜と林檎のサラダ ・きのこ野菜のスープ	20 ・ご飯 ・五目卵焼き ・はりはり漬け ・すきやき風煮 (・スイートポテト)	21 ・ゆかりご飯 ・凍り豆腐と竹輪の ごまがらめ ・生姜風味サラダ ・きのこの沢煮椀	22 だして味わう日本食の日 ・十穀ご飯 ・焼き鯖のおろしかけ ・卵の花の炒め煮 ・すまし汁 ・みかん	23 勤労感謝の日
26 ・いいご菜飯 ・豆豆味噌豆 ・パンフキンサラダ ・水菜のはりはりスープ	27 ・ソフト麺 ・ハムエッグ ・イタリアンサラダ ・あっさりミートソース	28 ・ご飯 ・ひじきシュウマイ ・白菜と大根の甘酢漬け ・うずら卵とチンゲン菜 のスープ (・ヨーグルト)	29 長小3年希望献立 ・麦ご飯 ・キーマカレー ・パインサラダ ・アップルパイ	30 ・少な目ご飯 ・五目ソース焼きそば ・バンバンジーサラダ ・にら玉スープ (・みかん)

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

★牛乳が毎日できます。

★都合により献立を変更することがあります。

秋の味を
楽しもう♪

新メニュー紹介

れんこんハンバーグ

れんこん 穴があいているのはなぜ？

わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気(酸素)をより多く取り込み

やすくするため。この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。



材料	1人分(g)
鶏ひき肉	30
豚ひき肉	20
玉ねぎ	15
生姜	1
卵	5
塩	0.3
こしょう	0.03
酒	1.5
パン粉	3
れんこん	20
大根	15
みりん	2
薄口しょうゆ	2
上白糖	0.5
片栗粉	0.3
葉ネギ	2

☆作り方☆

- ①ハンバーグの上に乗せるレンコンはスライス、残りのれんこん、玉ねぎ、生姜は粗みじんにする。
- ②ハンバーグだねを作り、その上にスライスレンコンをのせ焼く。
- ③おろしだれを作る。

15日に使用するレンコンは、茨城県土浦市よりご提供いただきました。茨城県は日本一のレンコン産地です。シャキシャキとした食感がたまらないですね。レンコンはこれからが旬です。おうちでも、いろいろな料理で食べてくださいね。

レンコンの花はハスです。

