



令和7年度

11月

献立表



福岡市立西部療育センター

日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
4(火) 17(月)	親子 うどん	さつま芋と南瓜の塩バター ブロッコリー 牛乳、バナナ	★うどん麺、三温糖 ★バター、★ごま さつま芋 マヨネーズ	鶏肉、鶏卵 ★かまぼこ、高野豆腐 ★牛乳	玉ねぎ、人参、小ネギ ★干し椎茸、南瓜 ブロッコリー、バナナ	521
5(水) 18(火)	ごはん	豚肉の梅生姜焼き マカロニソテー のっぺい汁、プリン	米、マカロニ ★バター、里芋 片栗粉	豚肉、ウインナー 鶏肉、厚揚げ ★プリン	玉ねぎ、人参、生姜 梅肉、パセリ、大根 ごぼう、椎茸、三つ葉	511
6(木) 21(金)	ごはん	すき焼き風 レンコンサラダ すまし汁、飲むヨーグルト	米、植物油、三温糖 マヨネーズ、★ごま 里芋	牛肉、焼き豆腐 ★牛乳、米みそ ★ハム ★飲むヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 えのき茸、白ネギ、小ネギ レンコン、きゅうり、なめこ 三つ葉	469
7(金) 20(木)	ごはん	魚の焼きカレー風 粉ふき芋、トマト 味噌汁、牛乳、みかん	米、★カレールウ じゃが芋、★バター ゼリー	白身魚、★牛乳 ★チーズ、★生クリーム 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、パセリ トマト、白菜、小ネギ みかん	550
10(月) 19(水)	パン	ミートローフ、ツナサラダ かぶのクリームシチュー ヨーグルト	★パン、パン粉 三温糖、片栗粉 ★シチュールウ ★フレンチドレ	牛肉、豚肉、ウインナー 鶏卵、ツナ缶 ★チーズ、★牛乳 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ケチャップ キャベツ、きゅうり パプリカ、みかん缶 かぶ、椎茸、Gピース	547
11(火) 26(木)	ごはん	魚の磯フライ 白菜とりんごのサラダ 根菜スープ、野菜ジュース	米、小麦粉 パン粉、植物油 オリーブ油 さつま芋	白身魚、鶏卵 ★ベーコン	青のり、白菜、りんご、人参 きゅうり、干しぶどう パセリ、大根、玉ねぎ トマト缶	503
12(水) 25(火)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト ヨーク	米、ハヤシルウ フライドポテト ★ごまドレ、植物油 デミグラスソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、カニカマ ★ヨーク	玉ねぎ、人参、リンゴ トマト缶、マッシュルーム缶 グリーンピース、キャベツ きゅうり	499
13(木) 28(金)	ごはん	チキン南蛮タルタルソース ブロッコリーの和え物 味噌汁、プリン	米、小麦粉、植物油 三温糖、里芋 マヨネーズ ★フレンチドレ	鶏肉、鶏卵、味噌 ツナ缶、厚揚げ ★プリン	玉ねぎ、パセリ、人参 ブロッコリー、乾燥わかめ	565
14(金) 27(木)	ごはん	大根のマーボー風 もやしの酢の物 生姜スープ、ゼリー	米、三温糖、ごま油 片栗粉、ゼリー	豚肉、甜面醬 ★スキム、カニカマ 錦糸卵、★ベーコン 木綿豆腐	大根、玉ねぎ、人参 ★干し椎茸、きゅうり もやし、えのき茸、小ネギ	411

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※仕入れ等の都合により、献立内容を変更することがあります。デザート等は年齢によって異なることがあります。

### 給食に関する動画のご紹介♪

これまで、西部療育センターの給食について、動画で紹介してきました。ご家庭でも取り組めるような作り方もご紹介しています。

- ・出汁の取り方
- ・野菜の下処理(サラダ用)
- ・パンスティックの作り方
- ・人参スティックの作り方



西部療育センターホームページより  
「いただきます(献立表)」

↓  
「【給食紹介】動画①～④」

または  
アーカイブより「2024.年6月」選択  
ぜひご覧ください！

### ～今月のおすすめメニュー～ “レンコンサラダ”



レンコンは  
秋から冬が旬です

＜材料・子ども4人分＞

- |        |      |        |       |
|--------|------|--------|-------|
| ・レンコン  | 120g | ★マヨネーズ | 大さじ3  |
| ・きゅうり  | 60g  | ★米みそ   | 小さじ1  |
| ・人参    | 40g  | ★三温糖   | 小さじ1  |
| ・ロースハム | 20g  | ・すりごま  | 大さじ1弱 |

- ① レンコンは皮をむき縦に十字に4等分して薄くスライスし水にさらす。ザルにあげ柔らかく茹で冷ましておく。きゅうりは縦に4等分して薄くスライスし、熱湯にくぐらせ水にとりよく絞る。ハムは2cm長さの細切りにする。人参は千切りにして柔らかく茹で冷ましておく。
- ② ★の調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ ボールに①の材料とドレッシングを入れてよく混ぜ、仕上げにすりごまを加える。

