令和8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	
2(月) 17(火)	ごはん	豚肉の梅生姜焼き 切干大根と大豆の煮物 のっぺい汁、ゼリー	米、三温糖 里芋、片栗粉 ゼリー	豚肉、★角天 蒸し大豆、鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ、人参、生姜 梅肉、切干大根、小松菜 ごぼう、椎茸、三つ葉	457
4(水) 20(金)	ごはん	手作りさつま揚げ 温野菜サラダ 味噌汁、牛乳、バナナ	米、植物油 ごまドレッシング	魚すり身、木綿豆腐 ★カニカマ、★ベーコン 油揚げ、味噌、★牛乳	玉ねぎ、人参、南瓜 ブロッコリー、大根 小ネギ、バナナ	492
5(木) 13(金)	ごはん	鶏肉の海苔塩焼き しらすと野菜のソテー コンソメスープ、プリン	米、片栗粉 ごま油、じゃが芋	鶏肉、しらす干し ★プリン	青のり、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン、えのき茸 パセリ	420
6(金) 19(木)	パン	ミートローフ、ツナサラダ 南瓜の豆乳味噌スープ ヨーク	パン、パン粉 三温糖、片栗粉 ★フレンチドレ	牛肉、豚肉、★鶏卵 チーズ、ツナ缶、豆乳 ★牛乳、★ベーコン 味噌、★ヨーク	玉ねぎ、人参、キャベツ 胡瓜、パプリカ、みかん缶 南瓜、しめじ、パセリ	521
9(月) 24(火)	ごはん	チキン南蛮タルタルソース 胡瓜とハムのごま和え 味噌汁、飲むヨーグルト	米、小麦粉、植物油 ★マヨネーズ ごま、ごま油	鶏肉、★鶏卵 ★ハム、★錦糸卵 油揚げ、味噌 ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、パセリ、胡瓜 人参、もやし、白菜 椎茸、小ネギ	533
10(火)	ごはん	肉豆腐 れんこんサラダ すまし汁、給食ムース	米、★マヨネーズ ごま、里芋	牛肉、焼き豆腐 ★ハム、米味噌 ★給食ムース	玉ねぎ、人参、小ネギ レンコン、胡瓜、三つ葉	471
11(水) 26(木)	ごはん	大根のマーボー風 ツナとキャベツのチヂミ 生姜スープ、ゼリー	米、三温糖、ごま油 片栗粉、米粉 ゼリー	豚肉、甜面醤 スキム、ツナ缶 ★鶏卵、★ベーコン 木綿豆腐	大根、玉ねぎ、人参 干し椎茸、キャベツ えのき茸、生姜、小ネギ	501
12(木) 25(水)	親子うどん	さつま芋と南瓜の塩バター ブロッコリー ヨーク	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 ★ヨーク	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、南瓜 ブロッコリー	455
16(月) 27(金)	ごはん	魚の西京焼き 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 すまし汁、牛乳、みかん	米、三温糖、みりん 片栗粉、さつま芋	白身魚、鶏肉 米味噌、木綿豆腐 ★牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸 いんげん、乾燥わかめ みかん	548
18(水) 30(月)	ハヤシライス	シーザーサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、ハヤシルウ フライドポテト ★シーザードレ デミグラスソース	豚肉、生クリーム 牛乳、★チーズ	玉ねぎ、人参、りんご トマト缶、グリンピース マッシュルーム缶 キャベツ、きゅうり	514

【ご案内】レシピを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。

※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。

≪福岡の郷土料理≫

～ 11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」～

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。
一汁三菜を基本とした栄養バランスの良さや、四季折々の食材を生かすのが特徴で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、人々の絆を強くする大切な役割をはたしてきました。

福岡県にも、筑前煮(がめ煮)や水炊き、もつ鍋やごまサバなど、豊かな風土と海や山の恵みを取り入れた郷土料理がたくさんあります。この機会にご家庭でも地元の味に親しんでみてはいかがでしょうか☺

～今月のおすすめメニュー～
“ごぼう入り鶏つくね”



食物繊維たっぷり！ハンバーグのようで
子ども達もよく食べました♪



＜材料・子ども４人分＞

・鶏ひき肉	140ｇ	★鶏卵	25ｇ
・木綿豆腐	80ｇ	★パン粉	20ｇ
・玉ねぎ	80ｇ	★牛乳	20ｇ
・人参	30ｇ	・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・白ネギ	20ｇ	・三温糖	少々
・ごぼう	20ｇ	・生姜汁	適量

① ごぼう以外の野菜はみじん切り、豆腐は水切りしておく。
ごぼうは皮をむき、軟らかく茹でてからみじん切りにする。
② 植物油で野菜類を炒めて冷ます。
③ 鶏ひき肉に②と崩した豆腐と★、調味料類を加えよく混ぜ合わせる。
④ 小判型に丸め、オーブンで焼く。(170℃で15分程度)
中心まで火が通ったら出来上がり。