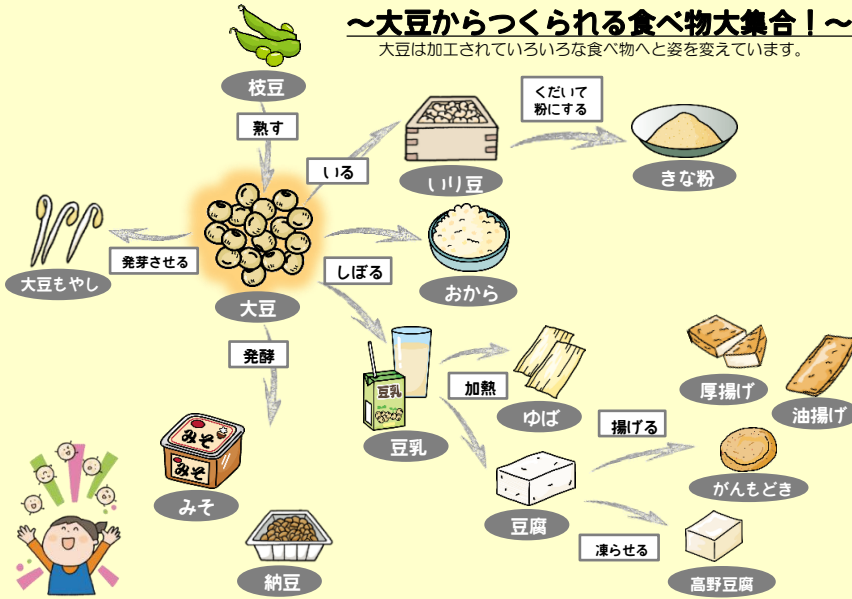


大豆の大変身！

今月の給食は、大豆がいろいろな食べ物に姿を変えてたくさん登場しています。どんな姿に変身しているか、下のカレンダーを確認して食べてみてくださいね。大豆が変身した食べ物を給食から見つけて、その姿や名前を覚えていきましょう！

～大豆からつくられる食べ物大集合！～

大豆は加工されているいろいろな食べ物へと姿を変えています。



大豆のすごいパワー

大豆は、良質なたんぱく質をたくさん含むことから別名『畑の肉』と呼ばれています。たんぱく質の他にも、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。

日本の食生活を 支える 縁の下の方持ち

左の図にあるように、大豆からはいろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、みそのような調味料までさまざまです。

このように、毎日の食事にはたくさんの大豆からつくられた食品が使われています◎

11月 大豆の大変身カレンダー

4 ジャージャー麺 赤みそ 野菜千切り 豆腐・おから	5 親子煮 油揚げ	6 麻婆豆腐 豆腐 赤みそ	11 厚揚げのミートソース煮 厚揚げ	12 やましいみそ汁 豆腐 中みそ	17 大豆の磯煮 大豆 厚揚げ
18 カラフルマリネ 枝豆	19 豚汁 中みそ	20 紅葉汁 豆腐	25 森のきのこうどん 油揚げ	26 ゆで枝豆 枝豆 けんちん汁 豆腐	28 卵の花ポテト おから



令和7年11月

府中市学校給食センター献立表

小学校・前期課程

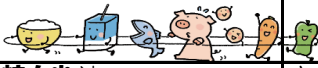


*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
4	火 ジャージャー麺 野菜チヂミ 白菜のあっさりづけ	中華麺, さとう, でん粉 ごま油, じゃがいも 米粉	豚ミンチ, 赤みそ, 牛乳 豆腐, おから	しょうが, にんにく, しいたけ たまねぎ, にんじん, たけのこ チンゲンサイ, はくさい, にら	712kcal 26.3g 25.1g
5	水 白飯 親子煮 和風ツナサラダ	精白米, じゃがいも さとう, 油, サラダ油	卵, 鶏もも肉, 油揚げ シーチキン, 牛乳	たまねぎ, にんじん, いんげん だいこん, ほうれんそう レモン果汁	584kcal 23.6g 18.9g



*牛乳は毎日あります。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
		(き)	(あか)	(みどり)	脂肪
6 木	白飯 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル	精白米, さとう, でん粉 ごま油, 白ごま	豚ミンチ, 押し豆腐 赤みそ, 竹輪, わかめ, 牛乳	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, ねぎ, もやし きゅうり	595kcal 24.8g 18.9g
7 金	小型黒糖パン 白身魚のピリ辛ソース コーンキャベツ 野菜たっぷりスープ	小型黒糖パン, でん粉 油, ごま油, さとう, 白ごま	メルルーサ, 鶏つくね, 牛乳 	しょうが, にんにく, しめじ りんごピューレ, キャベツ コーン, たまねぎ, にんじん セロリ, そうめんかぼちゃ	606kcal 29.0g 23.4g
10 月	白飯 冬瓜のカレーそぼろ煮 そうめんかぼちゃの 海藻サラダ	精白米, さとう 神石産系こんにゃく サラダ油	鶏ミンチ, ひらてん, 牛乳 海藻ミックス	しょうが, にんじん, たまねぎ とうがん, いんげん そうめんかぼちゃ, きゅうり	528kcal 19.6g 14.2g
11 火	ブレンパン 厚揚げのミートソース煮 大根サラダ りんご 	ブレンパン さとう, でん粉 サラダ油	厚揚げ, 豚ミンチ チキンハム, 牛乳	たまねぎ, にんじん グリーンピース, エリンギ だいこん, ほうれんそう, りんご	599kcal 26.5g 25.9g
12 水	紫黒米ごはん  さばの照り焼き 白菜のゆず風味 やかましいみそ汁	精白米, 紫黒米, さとう さつまいも ふちゅうこはやさしいメニュー	さば, 豆腐, わかめ, 中みそ 牛乳 	はくさい, にんじん, ゆず たまねぎ, しめじ, ねぎ ゆず果汁 	567kcal 25.5g 15.8g
13 木	白飯 スタミナ丼 キャベツの中華サラダ	精白米, ごま油, さとう	豚もも肉 スクランブルエッグ チキンハム, 牛乳	にんじん, もやし, たまねぎ しいたけ, ひろしまな キャベツ, 小松菜	576kcal 24.3g 19.1g
14 金	小型リッチパン ジンジャー照り焼きチキン ブロッコリーと コーンのミニサラダ ポテトスープ 	小型リッチパン, さとう でん粉, サラダ油 じゃがいも	鶏もも肉, ベーコン, 牛乳	しょうが, ブロッコリー コーン, たまねぎ, にんじん パセリ	605kcal 26.7g 27.3g
17 月	粉茶なめし 大豆の磯煮 ほうれんそうと もやしのごまあえ	精白米, じゃがいも 神石産板こんにゃく さとう, すりごま	鶏もも肉, 大豆, ひじき 厚揚げ, 牛乳	広島菜, 京菜, 大根葉, 粉茶 にんじん, たまねぎ, いんげん ほうれんそう, もやし	526kcal 20.4g 14.6g
18 火	小型パンブキンパン きのこのクリームシチュー カラフルマリネ みかん 	小型パンブキンパン マーガリン, さつまいも オリーブ油, さとう	鶏もも肉, ベーコン 白いんげん豆ピューレ 牛乳, 生クリーム チキンハム	たまねぎ, にんじん マッシュルーム, エリンギ グリーンピース, 枝豆, みかん	634kcal 24.4g 24.4g
19 水	白飯 だし巻き卵焼き ブロッコリーのおかかあえ 豚汁 	精白米	だし巻き卵, 削り節 豚もも肉, 中みそ, 牛乳	ブロッコリー, にんじん たまねぎ, だいこん ごぼう, えのきたけ ねぎ	557kcal 23.7g 16.0g
20 木	白飯 ワニフライ 昆布キャベツ 紅葉汁 とんかつソース 	精白米, 油 味なふるさとメニュー	さめフライ, 塩ふき昆布 いちょう型かまぼこ もみじ型かまぼこ, 豆腐 牛乳	キャベツ, にんじん, たまねぎ しいたけ, ねぎ	563kcal 27.4g 14.9g
21 金	クロワッサン たらこと広島菜の スパゲティー ひろしまタコンサラダ	クロワッサン スパゲティ, サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ, たらこ, たこ 牛乳	たまねぎ, にんじん 広島菜漬け, しめじ, にんにく はくさい, 小松菜, コーン レモン果汁	617kcal 25.9g 27.3g
25 火	森のきのこうどん 揚げれんこんと鶏肉の しょうがあん キャベツのかおりあえ 	うどん, 米粉, 油, さとう でん粉	油揚げ, 牛乳, 鶏もも肉	しょうが, たまねぎ にんじん, しいたけ, なめこ ねぎ, れんこん, キャベツ	546kcal 23.4g 21.5g
26 水	白飯 鮭の西京焼柚子風味 ゆで枝豆 けんちん汁	精白米 神石産板こんにゃく ごま油, さとも, サラダ油	牛乳, 鮭, 豆腐	ゆず, 枝豆, だいこん, にんじん さとも, ごぼう, ねぎ	537kcal 28.2g 13.6g
27 木	ターメリックライス チキンと さつまいものカレー フルーツカクテル 	精白米, さつまいも	牛乳, 鶏もも肉	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, エリンギ, しめじ グリーンピース, アロエ, りんご りんごピューレ, 桃 パイン, みかん	660kcal 20.1g 17.7g
28 金	小型バーガーパン 卵の花ポテト  卵のふわふわスープ スライスチーズ	小型バーガーパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	おから, シーチキン, 鶏てば 卵, 牛乳, スライスチーズ	たまねぎ, にんじん, パセリ ほうれんそう, えのきたけ	561kcal 25.9g 26.1g

★太字は、郷土料理、広島県内産・府中産の食べ物です。(使用予定)

*献立は、都合によって変更になる場合があります。