

令和5年11月1日（水）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・納豆チゲ
- ・いわしのごま味噌煮
- ・豚肉と里芋の煮物

- ・納豆チゲは、納豆の風味がよく出ていて、和風だしの味噌汁によく合っている。なめこ、白菜、ねぎなどの野菜の旨みもよく、にんじんとかき玉の彩りもよい。豆板醤の少しの辛みがアクセントになっていて、チゲらしい味わいを楽しむことができる。
- ・いわしのごま味噌煮は、甘辛い味噌味にごま風味がよく合っていて、コクのある煮付けになっている。骨までやわらかく、まるごと食べられるので、魚嫌いの子どもも食べやすいと思う。
- ・豚肉と里芋の煮物は、主役の里芋と豚肉がよく合っている。小さくカットされた里芋は食べやすく、味も上手に絡んでいてほくほくの旬の味を楽しむことができる。ごぼうの旨みやにんじんといんげんの彩りがよく、見た目もきれいに仕上がっている。糸こんにゃくの食感や生姜の風味もよくも、具たくさん一品である。

令和5年11月2日（木）



献立

- ・牛乳
- ・バターロール
- ・クラムチャウダー
- ・パリパリ麺サラダ
- ・ミニゼリー

- ・バターロールは、丸くて、ほのかにバターの香り、朝焼いたパンはふっくらでやわらかい。
- ・クラムチャウダーは、アサリの旨みがよく出ていて本格的な味である。バターとニンニク、ベシヤメルソースと牛乳のスープに、じゃがいも、にんじん、たまねぎの旨みが溶け込んでいて、コクがある。コンソメ味に白コショウやドライパセリの風味もよい。隠し味に白ワインが使われている。
- ・パリパリ麺サラダは、キャベツとブロッコリーのチョレギサラダにフライドラーメンがのせられている。ニンニクとごま油の風味に麺のパリパリの食感や香ばしさがよく合う。ブロッコリーとにんじんの彩りもよい。
- ・ミニゼリーは、ブドウ味の小さな甘さ、このちょっとが子どもたちにとってうれしいデザートである。

令和5年11月6日（月）



献立

- ・牛乳
- ・カミカミワカメごはん
- ・さつまい
- ・豆腐の肉味噌あん包み
- ・もやしのおろし和え

- ・カミカミワカメごはんは、いつものワカメごはんより、ワカメが堅くかみ応えがある。よくかんで旨みを感じながら食べるごはんである。
- ・さつまい汁は、和風だしと鶏肉の味噌汁に、サツマイモの甘さがよく合っている。ごぼう、角こんにゃく、ぶなしめじの具だくさんで、ごちそう感がある汁物である。たくさんの具材の旨みが溶け込んでいてにんじんの彩りもよい。
- ・豆腐の肉味噌あん包みは、すりつぶした豆腐の中に豚ひき肉のあんが入って表面が焼かれている。味噌の風味がよく豚のひき肉と外側の豆腐によく合い、ごはんには合うおかずである。
- ・もやしのおろし和えは、おろしが和風だしの醤油味で和えられていて、もやしの食感がよ、ワカメとにんじんの彩りがよい。おろしの風味で具材をさっぱりといただける一品である。

令和5年11月7日（火）



献立

- ・牛乳
- ・ソース焼きそば
- ・コンソメスープ
- ・北海サラダ
- ・カムカムグミ

- ・ソース焼きそばは、太麺の焼きそばにソースがよく絡んでいる。粉末の焼きそばソースとオタフクソースが使われていて、ソースは濃くないまろやかな桂城のソース焼きそばになっている。豚肉とキャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、麺に絡みながら一緒にその旨みを味わうことができる一品である。
- ・コンソメスープは、コンソメ味のスープにベーコンとダイス状にカットされたたまねぎの旨みがよく出ている。マッシュルームの食感や風味がスープの味を引き立てていて、ドライパセリと白コショウの風味もよい。
- ・北海サラダは、ゆでた大きめのじゃがいもの存在感があり、ワカメの磯の風味がマヨネーズとよく合う。ブロッコリーとにんじんの彩りがよい。
- ・カムカムグミは青リンゴ味でかみごたえがありカムカムメニューに合っている。

令和5年11月8日（水）



献立

- ・牛乳
- ・カミカミカレー
- ・福神漬
- ・コールスロー
- ・りんご

- ・カミカミカレーは、ごぼうやレンコンが入っているが、カレーによく合っていて違和感がない。かみ応えがあり、かむとごぼうやレンコンの風味があり、特色あるカレーに仕上がっている。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉の定番の具材も入り、赤ワインやアップルピューレ、ニンニク、生姜、デミグラスソースなど、隠し味のきいている桂城のカレーは奥深い味わいである。カレーフレークやルーは数種類をブレンドしている。
- ・福神漬は、無着色でカレーによく合う。
- ・コールスローは、味が濃くなく、キャベツの本来の甘さを味わうことができる。にんじんとコーンの彩りがよく、コーンの風味が、コールスローサラダによく合っていて味を引き立てている。
- ・りんごは、この時期の主力品種のふじ、甘さと酸味のバランスがよく、シャキッと食感もよい。

令和5年11月9日（木）



献立

- ・牛乳
- ・ソフトフランス
- ・大豆クリーム
- ・チキントマトスープ
- ・カミカミサラダ

- ・ソフトフランスは、フランスパンのような風合いがあるが、やわらかくてふっくらしている。
- ・大豆クリームは名称はスプレッドと記されている。大豆を使っているが大豆の感じはせず、ミルクとバニラの風味のよい甘いクリームである。ソフトフランスによく合い菓子パンのようになる。
- ・チキントマトスープは、鶏肉とダイスカットのトマトが主役のコンソメ味の赤いスープである。たまねぎ、じゃがいも、キャベツなどの野菜の旨みが溶け込んでいて、パン食によく合うスープである。にんじんやきぬさやいんげんの彩りがよく、ニンニクのほのかな香りが食欲をそそる。
- ・カミカミサラダは、堅めの切り干し大根とさきいかの弾力にかみ応えがある。ごま油の風味ともやしの食感、にんじんの彩りがよく、ほどよい酸味である。

令和5年11月10日（金）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・小松菜の味噌汁
- ・カミカミたこメンチ
- ・ごもくきんぴら
- ・さつまチップス

- ・小松菜の味噌汁は、煮干しだしの味噌汁に小松菜や油揚げの風味がよく合う。ねぎの風味や食感もよく、にんじんの彩りもよい。
- ・カミカミたこメンチは、メンチの中身は魚のすり身の中にかみ応えのあるサイズのたこが入っている。たこの弾力ある食感がかみ応えがあり、カムカムメニューにぴったりである。外側はカリッと揚がっていて香ばしく、少量のソースがかけられメンチの味を引き立てている。
- ・ごもくきんぴらは、豚ひき肉の旨みとごまの風味で炒められている。ごぼうのさがきとレンコンのいちょう切りが厚めでかみ応えがあり、存在感が大きい。平らこんにやくの食感もよく、ピーマンとにんじんの彩りもよい。
- ・さつまチップスは、紫色のガチガチのチップスで噛む力が必要である。よく噛むとサツマイモの甘さと風味が出てくる。

令和5年11月13日（月）



献立

- ・牛乳
- ・ワカメスープ
- ・酢豚
- ・ナムル

- ・ワカメスープは、コンソメ味のスープに、ベーコンと干しいたけの旨みが溶け込んでいてワカメの風味もよく、中華のおかずによく合う。にんじんの彩りやねぎの香りや白コショウのスパイス感もよい。
- ・酢豚は、下味のついた豚の竜田揚げが入っていて手の込んだ本格的な味である。乱切りのモーソー筍の食感がよく、干しいたけはどんこ、スライスではなく大きめのサイズで食べごたえがあり、旨みも強い。たまねぎの食感もよく酢豚には欠かせない食材の旨みを感じる。にんじんやピーマンの彩りもよい。ニンニクや生姜のきいた甘めのケチャップ味は、子どもたちのうれしいメニューの一つであろう。
- ・ナムルはニンニクとごま油の風味が食欲をそそる。ほうれん草ににんじんの彩りがよくもやしの食感もよい。ゼンマイが入っていて本格ナムルに仕上がっている。

令和5年11月14日（火）



献立

- ・牛乳
- ・スパゲティーマイトソース
- ・オクラのスープ
- ・サツマイモパイんきんとん

- ・スパゲティーマイトソースは、豚ひき肉の旨みがケチャップ味によく合っていて子どもの好む味である。たまねぎ、にんじんのみじん切りやダイスカットのトマトの野菜の風味もよい。ニンニクや生姜の風味や隠し味の赤ワインで深みのある味になっている。デミグラスソースや醤油も入っていて、桂城の給食、オリジナルの味付けである。
- ・オクラのスープは、鶏ガラスープに干ししいたけとベーコンの旨みが出ている。スープに溶け込んだオクラの風味がよく、輪切りのオクラは見た目もよい。ねぎの風味や食感もよく、洋食に合うスープである。
- ・サツマイモパイんきんとんは、サツマイモがなめらかに仕上がっていて、バター風味がよい。缶詰のパインの甘さもサツマイモによく合っていて、さっぱりとしたきんとんになっている。

令和5年11月15日（水）



献立

- ・牛乳
- ・古代米ごはん
- ・みぞれ汁
- ・いりどり
- ・ブロッコリーのおひたし

- ・古代米ごはんは、古代米の赤紫が白米に浸みて赤飯のような色できれいである。塩を入れて炊き上げられており、ほどよい塩加減が味を引き立ててる。
- ・みぞれ汁は、煮干しだしに、小さくカットされたこうや豆腐がよく合う。みぞれ汁は、大根おろしが入っている味噌汁で、大根おろしと大根の葉の風味がよい。ネギの香りやにんじんの彩りもよい。
- ・いりどりは、和風だしと干ししいたけ、鶏肉の旨みが具材全体に浸みっていて、たくさんの具材のおいしさを楽しむことができる。筍の短冊、大根、レンコン、角こんにゃく、ふき、さやインゲンとにんじんの彩りもよく、こんなにたくさんの具材を家庭で準備することは難しいと思いながら、桂城の給食のありがたさを感じた。
- ・ブロッコリーのおひたしは、生姜風味のかつお節の旨みとにんじんの彩りもよい。

令和5年11月16日(木)



献立

- ・牛乳
- ・ジャムパン
- ・ポタージュ
- ・白菜とかぶのクリーム煮
- ・ラフランスゼリー

- ・ジャムパンは、たっぷりと香りのよい赤いジャムが入っている。昔からあるジャムパンは、朝焼きたてで、ふっくらしている。
- ・ポタージュは、コーンの風味となめらかなじゃがいもの風味がよく、たまねぎの旨みやにんじんの彩りもよい。ドライパセリやバターの香りもよく、パン食によく合う。
- ・白菜とかぶのクリーム煮は、白菜と鶏肉がクリームソースによく合い、旬の白かぶの風味もよい。小松菜が入ることで、味に変化があって、彩りもよく仕上がっている。生クリームやクリームシチューのルウやバターでコクのある仕上がっている。白ワインが隠し味に入るなど、手が込んでいて、白コショウの風味もよい。
- ・ラフランスゼリーは、ラフランスの香りがよく、旬の果物の風味を味わうことができ、季節感のあるデザートである。

令和5年11月17日(金)



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・豚汁
- ・さばのおかか煮
- ・切り干し大根の炒め煮

- ・豚汁は、豚肉のだしに具だくさんの野菜の旨みが溶け込んだ味噌味で、風味よく仕上がっている。大根、ごぼう、白菜、生揚げ、糸こんにゃくなどの具で、ボリュームがあり、ご馳走感のある一杯である。にんじんの彩りもよく、ねぎの風味もよい。
- ・さばのおかか煮は、おかかの風味のある甘じょっぱい味がごはんよく合う。骨がなく生姜の風味で、魚臭さが消えているので、魚嫌いの子どもも食べられるのでは?と思う。
- ・切り干し大根の炒め煮は、和風だしと豚ひき肉の旨みが切り干し大根に浸みっていて和食メニューにぴったりのおかずである。切り干し大根は炒めてあるので、堅めの食感がよく、味の浸みている油揚げの風味もよく合う。干ししいたけの旨みや、きぬさやさインゲンとにんじんの彩りもよい。

令和5年11月20日（月）



献立

- ・牛乳
- ・親子丼
- ・ひじきの味噌汁
- ・塩キャベツ
- ・アップルコンポート

- ・親子丼は、和風だしと干しいたけ、鶏肉の旨みが卵に絡んでいて、ごはんによく合う味付けである。鶏もも肉はやわらかく、しっとりと仕上がっている。たまねぎの甘さや長ねぎの風味もよく、にんじんの彩りもよい。
- ・ひじきの味噌汁は、姫ひじきが煮干しだしの味噌汁に浮いていて、見た目は黒い汁である。食べると口の中にひじきの風味がひろがる。小さなさいの目の豆腐のやねぎの風味もひじきによく合い、味を引き立てていて、にんじんの彩りもよい。
- ・塩キャベツは、酸味のきいた旨みのある塩味で、白いりごまの風味がよい。薄味でキャベツ本来の旨みを感じられ、にんじんの彩りもよい。
- ・アップルコンポートは、ほどよい甘さで仕上がっていて、リンゴの風味が強く、堅めの食感がよい。

令和5年11月21日（火）



献立

- ・牛乳
- ・ワカメラーメン
- ・フライドポテト
- ・カリフラワーみそマヨ

- ・ワカメラーメンは、塩味にワカメがたっぷり入って、ワカメの風味を楽しむことができる。麺も緑色で見た目もきれいでにんじんに彩りもよい。細長く切られたチャーシューの味やスイートコーンの甘みが味に変化を与えている。ラーメンには定番のメンマの食感がよく、ねぎの風味もよい。ニンニクや生姜の香りも感じられ、深みのある塩スープである。具たくさんで食べ応えのある一杯である。
- ・フライドポテトは、細切りでカリッと揚がっていて食感がよい。にんじんの細切りも揚げられていて、彩りがよい。
- ・カリフラワーみそマヨは、カリフラワーとブロッコリーは、硬めにゆでられていて、食感がよい。みそとマヨネーズはよく合う食材で、薄味に仕上がっていて野菜本来の旨みとみその香りを楽しむことができる。にんじんの彩りもよい。

令和5年11月22日（水）



献立

- ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・キュウちゃん漬け
- ・チョレギサラダ
- ・オレンジ

- ・ハヤシライスは、豚肉が、じゃがいも、にんじん、たまねぎの旨みで煮こまれていて、牛肉にはないおいしさがある。バターや生クリームが入っていてコクのある味わいである。ニンニク、生姜、赤ワインなどの隠し味がきいていて、奥深い味わいで、ごはんによく合う。野菜は小さなキューブ上で低学年でも食べやすい大きさである。
- ・キュウちゃん漬けは、ハヤシライスの味のアクセントになっていて、パリッとした食感もよい。
- ・チョレギサラダは、ごま油とニンニクの風味がよく食欲をそそる。ほどよい酸味と韓国のりの食感や風味もよく合っていて、野菜の旨みを引き出している。新鮮な大館産レタスともやしの食感がよく、ブロッコリーとにんじんの彩りもよい。
- ・オレンジは色鮮やかで、さわやかな酸味と甘みのデザートである。

令和5年11月24日（金）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん（サキホコレ）
- ・のっぺい汁
- ・白身魚フライ
- ・平こんにゃく炒め

- ・ごはん（サキホコレ）は、つやがあり輝いていて、粒が大きくふっくらしていて食感がよく、甘みもある。
- ・のっぺい汁は、和風出汁の醤油味に鶏肉の風味や干しいたけの旨みがよく出ている。にんじん、ごぼう、大根、さといもの根菜の旨みが汁に出ている、具たくさんである。ねぎの風味やかすかな生姜の風味もよい。
- ・白身魚フライは、外側カリッと、中の白身魚はふっくらしている。白身魚はホキというタラ科の魚で、風味も鱈のようである。サイズも大きめで食べ応えがある。
- ・平こんにゃく炒めは、豚ひき肉と和風出汁の旨みがこんにゃくによく絡んでいる。油揚げが入っていて、油揚げが出汁の旨みを吸って、こんにゃくに絡んでいる。にんじんとさやいんげんの彩りもよく、平らこんにゃくの食感を楽しむことができる。



令和5年11月27日（月）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・オニオンスープ
- ・チーズハンバーグ
- ・野菜ソテー

- ・オニオンスープは、ダイス切りのたまねぎの風味がコンソメ味によく合っていて、たまねぎが主役のスープである。ベーコン旨みやマッシュルームの風味がよく、スープに深みがある。ドライパセリやかすかなニンニクの風味もよく、本格的な洋風スープでハンバーグにぴったりである。
- ・チーズハンバーグは、トマトケチャップとデミグラスソース、ドライパセリの入ったソースと溶けるチーズがハンバーグのおいしさを引き立てている。チーズの白が彩りもよくしている。
- ・野菜ソテーは、ニンニク、生姜の香りがよく、食欲をそそる。たまねぎ、もやしキャベツの食感がよく、にんじんとピーマンは野菜嫌いな子どももてべられるように細く切られていて、彩りがよい。豚肉の旨みが野菜炒めによく合っていて、白コショウの風味もよい。

令和5年11月28日（火）



献立

- ・牛乳
- ・かきあげうどん
- ・ごまブロッコリー
- ・クリームフルーツ

- ・かきあげうどんは、和風だしのベースに鶏肉の旨みや干しいたけの旨みが溶け込んだつゆで、深い味わいである。にんじんや赤かまぼこの彩りがよく、ねぎの風味もよい。後のせの野菜のかき揚げは、サクサクで食感がよい。かき揚げには、ごぼうやにんじんたまねぎが入り、その旨みがカリッと揚げられていて、うどんのつゆによく合う。
- ・ごまブロッコリーは、和風めんつゆの味付けにごま油や白ごまの風味がよくあう。堅めにゆでられたブロッコリーの食感がよく、にんじんの彩りもよい。野菜嫌いな子どもにも人気のメニューである。
- ・クリームフルーツは、ホイップされた生クリームにバナナの風味がよく合っている。缶づめのパインや缶詰の黄桃の甘さや風味も味を引き立てている。リンゴの赤い皮の彩りもよく、シャキッとした食感がアクセントになっている。

令和5年11月29日（水）



献立

- ・牛乳 ・ごはん
- ・きのこ汁
- ・鶏大根
- ・ほうれんそうごま和え
- ・りんご

- ・きのこ汁は、ひらたけ、ぶなしめじ、なめこ、干しいたけが入っていて、きのこが主役の味噌汁である。煮干し出汁に、きのこ里芋の風味がよく合い、旬の汁物で季節感がある。木綿豆腐が入っていて、ボリュームが出て豆腐の風味もきのこよく合う。ねぎの風味もよく、にんじんの彩りもよい。
- ・鶏大根は、鶏もも肉の旨みと味の浸みた大根がよく合っていて、ごはんによく合うおかずである。ごぼうの風味も味を引き立てていて、にんじんとさやいんげんの彩りや糸こんにゃくの食感もよい。具たくさんで食べ応えのある煮物である。
- ・ほうれんそうごま和えは、醤油と少しの甘みがある味付けで、すりごまの風味がほうれん草によく合う。もやしの食感がよく、にんじんのコーンの彩りもよい。
- ・りんごは、旬のふじ、1/6のサイズが丁度よい。

令和5年11月30日（木）



献立

- ・牛乳
- ・シュガーコッペ
- ・肉団子の赤ワイン煮
- ・モーニングエッグ
- ・柑橘サラダ

- ・シュガーコッペは、コッペパンにマーガリンが塗られて、細かいグラニュー糖がまぶされているようなパンである。桂城のパンは種類が多くて楽しい。
- ・肉団子の赤ワイン煮は、バターやニンニクの風味のあるコンソメスープがベースである。赤ワインとダイストマトの色で、赤みを帯びたスープになっている。じゃがいも、カリフラワー、たまねぎ、カリフラワーがの野菜の旨みと肉団子の旨みが、スープに溶け込んでいて、深い旨みを感じる。食べやすい大きさのキューブ状の野菜は見た目もよく、にんじんやトマトの彩りもよい。
- ・モーニングエッグは、銀カップに入った蒸し焼きの目玉焼きのようである。
- ・柑橘サラダは、柑橘系の酸味と塩コショウでさっぱりしている。キャベツとブロッコリー、にんじん、スイートコーンの彩りのよいサラダである。

