

11月 献立表

令和元年度

日	曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1	金	ごはん	もやしのスープ マーボー豆腐			こめ いりごま すりごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいずミート みそ もめんどうふ	もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ グリーンピース こまつな	578 kcal 24.2 g 17.0 g
5	火	学芸会コラボメニュー 1年『おむすびころりん』 焼きおにぎり	のっぺい汁 お浸し炒め			こめ いりごま さとう さといも こんにやく いとこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう はちちようみそ みそ なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ れんこん はくさい もやし	611 kcal 19.9 g 15.7 g
6	水	あぶたま丼	みそしる きんぴら			こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら いとこんにやく さんおんとう いりごま	ぎゅうにゅう とり わかめ とびうおミンチ みそ さつまあげ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	661 kcal 25.9 g 21.9 g
7	木	じゃごごはん	すましじる トピウオのメンチカツ さっぱりサラダ			こめ むぎ いりごま パンこ こむぎ あぶら さんおんとう いとこんにやく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ とびうおミンチ おから たまご	たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	601 kcal 25.0 g 17.3 g
8	金	いい歯の日メニュー きんぴらトースト	ポークビーンズ	りんご		しよくパン さとう いりごま あぶら オリーブオイル さんおんとう じゃがいも こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ なまクリーム	まいたけ にんじん ごぼう にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリーンピース りんご	636 kcal 28.1 g 21.2 g
11	月	学芸会コラボメニュー 6年『ライオンキング』 ライオンキングライス	野菜スープ さっぱりコールスロー			こめ むぎ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト ペーコン	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ にんじん パセリ キャベツ コーン きゅうり	641 kcal 21.9 g 22.7 g
12	火	キムチチャーハン	豆腐とわかめのスープ ナムル風サラダ			こめ むぎ あぶら いりごま すりごま ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かもめんどうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん キムチ漬 ビーマン チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし ほうれんそう	619 kcal 21.0 g 23.5 g
13	水	ご飯	石狩汁 野菜のうま煮			こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも いとこんにやく さんおんとう	ぎゅうにゅう しろさけ もめんどうふ みそ とり かもめんどうふ	ぶなしめじ はくさい ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース	632 kcal 27.1 g 17.3 g
14	木	学芸会コラボメニュー 3年『オズの魔法使い』 鶏ごぼうピラフ	オズの魔法スープ	フルーツポンチ		こめ バター あぶら さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう とり ベーコン	ごぼう にんじん たまねぎ ビーマン レッドキャベツ コーン レモンじ りんご もも パイナップル	603 kcal 17.9 g 16.3 g
15	金	学芸会コラボメニュー すずらん『すずらんの音楽隊』 アコーディオンサンド	パプリカシチュー アップルドレッシングサラダ			コッペパン バター あぶら じゃがいも こむぎ さとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう チーズ とり とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	659 kcal 22.7 g 28.7 g
18	月	ちゃんこうどん	ごま和えいため	スティックさつま		れいとううどん あぶら さとう いとこんにやく いりごま すりごま さんおんとう さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな もやし	589 kcal 19.7 g 20.7 g
19	火	学芸会コラボメニュー 4年『3まいのおふだ』 ひじきご飯	3まいのおふだスープ ごま和え	芋ようかん		こめ むぎ あぶら さんおんとう こんにやく いとこんにやく すりごま いりごま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ひじき だいず はんぺん かんてん	たけのこ にんじん グリーンピース ねぎ もやし こまつな キャベツ	609 kcal 20.2 g 16.5 g
20	水	ごはん	みそしる あじのさんが焼き 和風サラダ			こめ むぎ パンこ あぶら さんおんとう いりごま	ぎゅうにゅう なまあげ みそ まあじすりみ ぶたにく おから たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし こまつな	596 kcal 26.5 g 19.0 g
21	木	学芸会コラボメニュー 5年『ゆめからさめたゆめ』 ミートソースライス	ABCマカロニスープ	入れ替わった!? お菓子な目玉焼き		こめ むぎ あぶら こむぎ じゃがいも アルファベットマカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かんそうだいず かんてん	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマトピューレ ホールトマト キャベツ こまつな コーン もも オレンジジュース	646 kcal 22.1 g 15.7 g
22	金	学芸会コラボメニュー 2年『からすのパン屋さん』 からすのパン屋さんの キャロットメロンパン	ポトフ 大根サラダ			しよくパン バター あぶら さとう こむぎ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご フランクフルト ちりめんじゃこ	にんじんペースト にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ かぶ だいこん みずかけな	600 kcal 20.7 g 25.0 g
23	土	カレーライス☆	フレンチサラダ	ホワイトゼリー		こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん にゅうさんきんいりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん	689 kcal 17.9 g 23.5 g
25	月	ごはん	みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き チーズカレーポテト			こめ むぎ さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ こなチーズ	だいこん だいこんのは たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ビーマン	601 kcal 28.0 g 15.1 g
26	火	じゃごごはん	みそ汁 大根・もやし 五目豆腐			こめ むぎ いりごま じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ ぶたにく やきどうふ	だいこん ねぎ にんじん もやし ごぼう はくさい たけのこ グリーンピース	638 kcal 22.7 g 21.2 g
27	水	BOOKメニュー ハヤシライス	ごまドレッシングサラダ	不思議なりんごゼリー かもしれない		こめ むぎ あぶら こむぎ さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリーンピース きゅうり もやし りんごジュース みかん	679 kcal 17.8 g 26.6 g
28	木	オリパラ応援メニュー!! 世界の料理 チュニジア ごはん	シヨルパ タジン にんじんサラダ			こめ むぎ オリーブオイル おしむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう しいら たまご ひよこまめ とり びざチーズ	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ ホールトマト トマト レモン ビーマン にんじん	596 kcal 23.6 g 17.6 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。