11月献立表

日	こんだて	食品のおもなはたらき 体をつくる （赤）	食品のおもなはたらき 熱や力になる （黄）	食品のおもなはたらき 体の調子を整える （緑）	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）
1 水	麦入りごはん ひじきのふりかけ おでん 大根の甘酢あえ	牛乳　ひじき　がんもどき つみれ　こんぶ　揚げボール じゃこ天	米　麦　サラダ油　さとう ごま　ちくわぶ　ごま油	だいこん　にんじん　きゅうり こんにゃく	616	25.1
2 木	ごまごはん ホイコウロウ 豆腐とわかめのスープ	牛乳　豚肉　みそ　豆腐 わかめ	米　ごま　さとう　ごま油 サラダ油	しょうが　にんじん　キャベツ たまねぎ　たけのこ　椎茸　しめじ にんにく　えのきたけ　長ねぎ	592	22.2
6 月	じゃこごはん さばのみそ焼き おひたし かきたま汁	牛乳　ちりめんじゃこ さば　みそ　豆腐　卵	米　さとう　サラダ油 でん粉	しょうが　長ねぎ　もやし　こまつな にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	572	29.9
7 火	麦入りごはん チーズ入り卵焼き ごまあえ 具だくさんみそ汁	牛乳　豚ひき肉　卵 チーズ　生揚げ　みそ	米　麦　サラダ油　さとう ごま	たまねぎ　にんじん　こまつな キャベツ　もやし　だいこん　しめじ 長ねぎ　こんにゃく	589	26.3
8 水	カレーマーボー丼 せん切り野菜サラダ りんご	牛乳　豚ひき肉　豆腐	米　サラダ油　さとう くず粉　ごま油　ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　たけのこ　椎茸　ピーマン キャベツ　きゅうり　りんご	590	24.2
9 木	コッペパン まめまめコロッケ 和風サラダ 春雨スープ	牛乳　りょくとう ひよこまめ　豚ひき肉 卵　鶏肉	コッペパン　じゃがいも サラダ油　小麦粉　パン粉 さとう　ごま　はるさめ	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　もやし　こまつな	645	25.1
10 金	洋風うどん もやしの中華ソース きなこのケーキ	牛乳　豚肉　ベーコン 卵　わかめ　きな粉 生クリーム　豆乳	サラダ油　バター　うどん ごま　さとう　ごま油 小麦粉　アーモンド はちみつ　バター	しょうが　にんじん　たまねぎ キャベツ　こまつな　もやし　きゅうり	662	26.7
13 月	きんぴらごはん 白玉豆腐だんごのスープ 丸むきみかん	牛乳　豚肉　豆腐　鶏肉	米　サラダ油　さとう 白玉粉	ごぼう　にんじん　椎茸　さやいんげん たまねぎ　はくさい　えのきたけ 長ねぎ　丸むきみかん　しらたき	557	20.0
14 火	おさつトースト 大豆の和風サラダ カレースープ	牛乳　クリームチーズ 大豆　みそ　くきわかめ ベーコン　豚肉	食パン　さつまいも はちみつ　さとう マーガリン　サラダ油 コーンスターチ	にんじん　きゅうり　にんにく しょうが　たまねぎ　キャベツ	623	21.5
15 水	麦入りごはん タイの幽庵焼き 野菜のかわりソース みそ汁	牛乳　たい　みそ　わかめ	米　麦　さとう　サラダ油 じゃがいも	しょうが　ゆず　キャベツ　もやし きゅうり　にんじん　たまねぎ えのきたけ	564	26.5
16 木	麦入りごはん 鶏肉と大根の煮物 春雨ナムル （大蔵大根を使った献立）	牛乳　鶏肉　わかめ ハム	米　麦　サラダ油　さとう はるさめ　ごま油	だいこん　にんじん　たけのこ　椎茸 さやいんげん　きゅうり　コーン こんにゃく	552	19.6
17 金	麦入りごはん メダイの西京焼き 白滝の炒り煮 みそけんちん汁 （八丈産のメダイ）	牛乳　めだい　みそ　竹輪 油揚げ	米　麦　さとう　サラダ油 しらたき　サラダ油 じゃがいも	にんじん　さやいんげん　ごぼう だいこん　長ねぎ	554	25.9
20 月	麦入りごはん じゃこの佃煮 豆腐の中華煮 ししゃものから揚げ （カミカミ献立）	牛乳　ちりめんじゃこ 豚肉　豆腐　ししゃも	米　麦　さとう　ごま サラダ油　でん粉　ごま油	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ　椎茸　キャベツ こまつな	649	32.6
21 火	キムチチャーハン 中華卵スープ はちみつレモンゼリー	牛乳　豚肉　鶏肉　豆腐 卵　かんてん　ゼラチン	米　サラダ油　ごま油 でん粉　さとう　はちみつ	にんじん　椎茸　にんにく　しょうが キムチ　長ねぎ　たまねぎ　こまつな レモン	546	20.1
22 水	ココアパン こまったさんのグラタン マカロニスープ （ブックメニュー「こまったさんのグラタン」より）	牛乳　ハム　牛乳　チーズ 豚肉	ココアパン　サラダ油 じゃがいも　バター 小麦粉　ファルファッレ	たまねぎ　ほうれんそう　パセリ にんじん　キャベツ	619	24.5
24 金	あんかけ焼きそば ごま酢あえ フルーツポンチ	牛乳　豚肉　いか むきえび	むし中華めん　サラダ油 ごま油　でん粉　ごま さとう	しょうが　たけのこ　キャベツ こまつな　たまねぎ　にんじん にんにく　もやし　きゅうり　りんご缶 洋なし缶　みかん缶　アロエ　レモン	569	24.5
27 月	すみちゃんカレー ゆで野菜サラダ りんご	牛乳　豚肉　油揚げ	米　麦　サラダ油　バター 小麦粉　はちみつ　さとう	にんにく　しょうが　セロリー たまねぎ　にんじん　ごぼう　だいこん キャベツ　もやし　りんご　こんにゃく	658	21.9
28 火	石狩ごはん きゅうりと大根の南蛮漬け 呉汁	牛乳　さけ　油揚げ 大豆　豚肉　豆腐　みそ	米　さとう　ごま ごま油　じゃがいも	にんじん　たけのこ　さやいんげん きゅうり　だいこん　ごぼう　長ねぎ	590	28.4
29 水	麦入りごはん ヤンニョムチキン チャプチェ ミョックッ （給食で世界旅行 韓国料理）	牛乳　生揚げ　豚肉　みそ	米　麦　サラダ油　さとう でん粉　ごま油　ごま	しょうが　にんにく　たけのこ たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし えのきたけ　椎茸	697	23.9
30 木	チーズパン キキの肉団子トマトスープ アーモンドあえ （ブックメニュー「魔女の宅急便」より）	牛乳　豚ひき肉　牛乳 いんげんまめ	チーズパン　サラダ油 パン粉　じゃがいも 小麦粉　バター　さとう アーモンド	たまねぎ　にんにく　しょうが セロリー　にんじん　トマト　もやし キャベツ	637	27.2

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。
★牛乳は毎日つきます。