

11月 献立表

日	曜日	献立	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		1人1日の たんぱく質 脂質
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1	火	学芸会コラボメニュー (2年) ご飯 中華風たまごスープ カジキの照り焼き 海藻サラダ		こめ でんぶん こんにやく さんおんとう	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく ★たまご ★めかじき	★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん	たまねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり	617 kcal 30.7 g 22.8 g
2	水	学芸会コラボメニュー (4年) チキンピラフ マカロニスープ 時計ケーキ		こめ マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	あぶら	とりにく ぶたにく きなこ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	643 kcal 22.2 g 23.0 g
4	金	学芸会コラボメニュー (5年) 明日葉パン エメラルドシチュー グリーンサラダ		★あしたばパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	とりにく いんげんまめペースト	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ えだまめ きゅうり	586 kcal 21.9 g 25.2 g
7	月	学芸会コラボメニュー (3年) ジャンバラヤ タンドリーチキン 野菜スープ さっぱりコールスロー		こめ さつまいも さとう	オリーブオイル あぶら	とりにく ウィンナー とりにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり	644 kcal 24.3 g 27.6 g
8	火	いい歯の日メニュー きんぴらの混ぜごはん かむかむ根菜みそ汁 かりかり大豆じゃこ		こめ げんまい しらたき さんおんとう こんにやく でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく みそ いりだいず	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん ねぎ	593 kcal 23.9 g 21.1 g
9	水	ちゃんぽん麺 きゅうりの南蛮漬け風サラダ フルーツポンチ		ちゅうかめん	あぶら さとう ごまあぶら	★ぶたにく ★えび ★いか ★かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	エリンギ もやし たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり さやえんどう ★みかん ★もも パイナップル	589 kcal 25.0 g 18.1 g
10	木	学芸会コラボメニュー (1年) ごはん ガーリック入りたっぷり野菜のスープ コロッケ 甘酸っぱいドレッシングサラダ		こめ じゃがいも かんそうポテト こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり	692 kcal 20.4 g 22.3 g
11	金	学芸会コラボメニュー (6年) パスポートパン ポークビーンズ お楽しみくだもの		★しよくパン グラニューとう さんおんとう じゃがいも こむぎこ	マーガリン オリーブオイル	ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリーンピース くだもの	675 kcal 21.3 g 32.2 g
12	土	キムチチャーハン 青梗菜のスープ お楽しみデザート		こめ	あぶら いりごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく ★キムチ たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ	603 kcal 21.3 g 20.7 g
15	火	ごはん さつまいものみそ汁 さばの塩焼き 野菜と油揚げのおかかあえ		こめ さつまいも		みそ ★さば あぶらあげ ★けずりぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ はくさい もやし	588 kcal 26.6 g 18.1 g
16	水	ツナピラフ コシード ピーチクラフティー		こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ★バター	★ツナ ぶたにく ひよこまめ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ ★もも	689 kcal 20.1 g 24.2 g
17	木	ごはん みそ汁 五目豆腐		こめ じゃがいも しらたき さんおんとう	いりごま あぶら	みそ ぶたにく やきどうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし ねぎ ごぼう たけのこ グリーンピース	617 kcal 22.3 g 21.1 g
18	金	郷土料理 群馬県 高野豆腐ごはん こしね汁 ごま和え おたのしみくだもの		こめ むぎ さとう こんにやく いとこんにやく	あぶら ねりごま すりごま いりごま	とりにく こうやどうふ あぶらあげ ★ちくわ もめんどうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ ごぼう ねぎ もやし キャベツ くだもの	599 kcal 23.3 g 21.2 g
21	月	ごはん のっぺい汁 小魚の甘酢かけ かぼちゃの甘煮		こめ さといも こんにやく でんぶん さとう さんおんとう	あぶら	あぶらあげ あずき	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん ピーマン かぼちゃ	ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ	600 kcal 21.7 g 16.5 g
22	火	ワールドカップメニュー (ドイツ) 胚芽パントースト アイントプフ (野菜スープ) ジャーマンポテト		はいがパン じゃがいも	マーガリン あぶら オリーブオイル	ウィンナー レンズまめ ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	628 kcal 20.5 g 35.6 g
24	木	ごはん じゃこカレーふりかけ おでん 梅ドレッシングサラダ		こめ さとう こんにやく じゃがいも いとこんにやく さんおんとう	あぶら	★ちくわ ★がんもどき ★さつまあげ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ こんぶ きざみのり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ えのきたけ うめ	590 kcal 24.9 g 15.7 g
25	金	ワールドカップメニュー (コスタリカ) ガチョピント コスタリカパパ パイナップル		こめ じゃがいも さんおんとう	オリーブオイル	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ パイナップル	600 kcal 22.6 g 16.0 g
28	月	BOOKメニュー カレーライス さっぱりコールスロー おたのしみくだもの		こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら	ぶたにく いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり かき	644 kcal 16.8 g 23.6 g
29	火	あぶたま井 みそしる じゃがいもきんぴら		こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも さんおんとう	ごまあぶら いりごま	とりにく あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ れんこん	621 kcal 25.3 g 22.5 g
30	水	スパゲティ・ミートソース ごまだれサラダ スイートポテト		スパゲティー こむぎこ さとう さつまいも	オリーブオイル あぶら ★バター エッグケアマヨネーズ すりごま いりごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ	710 kcal 26.1 g 26.1 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。