

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		エネルギーたんぱく質脂質
				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	水	肉みそそば ごまドレッシングサラダ スパイシーポテト		むしちゅうかめん さんおんとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら すりごま	★ぶたにく みそ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ エリンギ キャベツ きゅうり もやし	624 kcal 23.4 g 25.1 g
2	木	小松菜とじゃこの混ぜご飯 さつまいものみそしる がんもどきの煮物		こめ さとう さつまいも じゃがいも こんにやく さんおんとう	いりごま あぶら	あぶらあげ みそ ★ぶたにく ★がんもどき	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	こまつな にんじん だいこんのは	たまねぎ ごぼう だいこん	615 kcal 23.7 g 20.1 g
6	月	ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 切り干し大根入りサラダ		こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	★ぶたにく もめんどうふ ★さわら みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり もやし 切干しだいこん	616 kcal 26.9 g 21.9 g
7	火	かき揚げ丼 白菜とたまねぎのみそ汁 油揚げ入りサラダ		こめ げんまい さつまいも こむぎこ さんおんとう	あぶら いりごま すりごま あぶら	★たまご みそ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう ★さくらえび	にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり だいこん	621 kcal 19.4 g 20.3 g
8	水	いい歯の日メニュー きんぴらトースト クラムチャウダー おたのしみくだもの		★ソフトフランスパン さとう じゃがいも こむぎこ	いりごま あぶら オリーブオイル	★ぶたにく ★えび ★あさり ほたて ★とりにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★ピザチーズ ★こなチーズ	にんじん	まいたけ ごぼう たまねぎ コーン グリーンピース ★くだもの	651 kcal 29.5 g 28.3 g
9	木	さつまいもごはん 油揚げともやしのみそ汁 五目豆腐		こめ むぎ さつまいも じゃがいも しらたき さんおんとう	いりごま いりごま あぶら	あぶらあげ みそ ★ぶたにく やきどうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ねぎ ごぼう はくさい たけのこ グリーンピース	599 kcal 21.9 g 20.7 g
10	金	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ メープルケーキ		こめ むぎ こむぎこ メープルシロップ	オリーブオイル ★バター	★とりにく ★とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ★ホールトマト ★トマト パセリ	にんにく たまねぎ ごぼう セロリ キャベツ	612 kcal 19.8 g 23.9 g
13	月	ご飯 白菜と大根のみそ汁 肉じゃがコロッケ ひじき炒め煮		こめ じゃがいも さんおんとう こむぎこ パンこ いとこんにやく	あぶら あぶら	みそ ★ぶたにく だいず あぶらあげ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい だいこん ねぎ ぶなしめじ たまねぎ ほししいたけ グリーンピース たけのこ	686 kcal 23.5 g 22.9 g
14	火	ドライカレー カラフルサラダ フルーツポンチ		こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル	★ぶたにく かんそうだいず だいず ひよこまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん ★トマトピューレ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ コーン きゅうり ★みかん ★もも パイナップル	629 kcal 20.4 g 18.7 g
15	水	ご飯 じゃこカレーふりかけ 大蔵大根入りおでん 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	588 kcal 25.2 g 16.2 g
16	木	ツナトースト チキンのトマト煮 寒天サラダ おたのしみくだもの		★しょくパン じゃがいも さんおんとう さとう	★エッグケアマヨネーズ オリーブオイル あぶら	★ツナ ★とりにく	★ぎゅうにゅう かんてん	ピーマン にんじん ★ホールトマト ★トマトピューレ	たまねぎ にんにく しめじ コーン きゅうり キャベツ くだもの	610 kcal 23.2 g 30.5 g
17	金	ご飯 じゃがいものみそ汁 いわしハンバーグ ごま和えいため		こめ じゃがいも パンこ さとう いとこんにやく さんおんとう	あぶら いりごま すりごま	みそ ★まいわし ★ぶたにく おから ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ たまねぎ しょうが もやし	600 kcal 25.2 g 20.2 g
20	月	ご飯 とん汁 小魚の甘酢かけ かぼちゃの甘煮		こめ でんぶん さとう さんおんとう	ごまあぶら あぶら	★ぶたにく もめんどうふ みそ 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	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	663 kcal 24.5 g 22.0 g
21	火	カレーうどん ごまだれわかめサラダ 焼きいも		うどん さとう でんぶん さつまいも	あぶら ★エッグケアマヨネーズ いりごま すりごま	★とりにく	★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ コーン きゅうり キャベツ	596 kcal 18.6 g 17.4 g
22	水	ビスキューイパン ポークビーンズ 千切り野菜サラダ おたのしみくだもの		★まるパン さとう こむぎこ さんおんとう じゃがいも	マーガリン オリーブオイル あぶら	★たまご ★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 キャベツ きゅうり くだもの	680 kcal 23.5 g 29.0 g
24	金	あぶたま丼 じゃがいもとこまつなのみそ汁 からし和え		こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも		★とりにく あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ はくさい もやし	573 kcal 24.1 g 19.5 g
27	月	ご飯 冬瓜のチゲスープ 酢豚		こめ でんぶん さんおんとう	あぶら	★とりにく もめんどうふ みそ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし とうがん しょうが たまねぎ たけのこ きいろピーマン	618 kcal 25.7 g 20.4 g
28	火	パエリア ソパ デ アホ アロエヨーグルト		こめ パンこ さとう	オリーブオイル あぶら	★とりにく ★いか ★えび ★ベーコン ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	600 kcal 24.7 g 20.4 g
29	水	ふれあい給食 2年生 わかめごはん とり野菜汁 鮭のちゃんちゃん焼き カレーポテト		こめ むぎ こんにやく なまふ さとう じゃがいも	いりごま ★バター	★とりにく ★生さけ みそ	★ぎゅうにゅう ★たきこみわかめ	にんじん ピーマン	はくさい だいこん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ もやし	587 kcal 29.5 g 15.0 g
30	木	セサミパン せん切り野菜のスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ		★セサミパン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ★エッグケアマヨネーズ	★ベーコン ★たまご ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	609 kcal 27.0 g 28.1 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。