

11月の献立表

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらぎ			エネルギー たんぱく質(g)
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
2	月	○	・かやくご飯 ・こんにやくの田楽 ・いながじる ・田舎汁	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 生揚げ (かつお節)	こめ 米ぬか油 上白糖 こんにやく じゃがいも	ごぼう 人参 椎茸 グリーンピース 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	618 22.5
3	祝		☆文化の日☆				
4	水	○	・ごはん ・鶏肉と凍り豆腐のたまごじ ・野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご (かつお節)	こめ こんにやく 上白糖 ごま	人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース もやし ほうれん草	620 26.4
5	木	○	・きなこ揚げパン ・肉団子スープ ・果物(みかん)	牛乳 きな粉 豚肉 たまご 豆腐 (鶏がら)	ねじりコッペパン 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま (米揚げ油)	にんにく しょうが 人参 椎茸 ねぎ 白菜 みかん	594 24.4
6	金	○	・ごはん ・魚の生姜煮 ・せんべい汁	牛乳 さごし(魚) 豚肉 鶏肉 (かつお節)	こめ 上白糖 ごませんべい	しょうが 人参 大根 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	669 30.2
9	月	○	・磯おこわ ・ピリ辛大根 ・金時汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 ひじき みそ 豆腐 (かつお節)	こめ もち米 ラー油 米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま さつまいも こんにやく	人参 にんにく 大根 小松菜 ねぎ	578 20.0
10	火	○	・コッペパン ・森のキッシュ ・ミネストローネ	牛乳 ベーコン 調理用乳 生クリーム たまご チーズ 鶏肉 いんげん豆 (鶏がら)	コッペパン 米ぬか油 かき油 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく セロリー 椎茸 パセリ トマト	672 30.6
11	水	○	・キムチチャーハン ・舟きゅうり ・あっさりスープ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉 (※キムチには様エビと煮干しが使 用されています。)(鶏がら)	こめ かき油 ごま油 米ぬか油	キムチ(白菜) 人参 グリーンピース 玉ねぎ 椎茸 小松菜 ねぎ きゅうり	616 23.2
12	木	○	・豆腐そぼろ丼 ・豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ (かつお節)	こめ 米ぬか油 上白糖 かき油 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが 人参 椎茸 たけのこ ねぎ ごぼう グリーンピース 大根 小松菜	636 29.0
13	金	○	・きのこの和風スパゲティ ・コーンの彩りサラダ ◎学習発表会	牛乳 鶏肉 のり (鶏がら)	スパゲティ 米ぬか油 オリーブ油 三温糖 上白糖	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ 菜ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ (セロリー)	585 20.8
16	月	○	・ごはん ・肉じゃが ・野菜のアーモンド和え	牛乳 豚肉 (かつお節)	こめ 米ぬか油 しらたき じゃがいも 三温糖 上白糖 アーモンド	しょうが 人参 玉ねぎ グリーンピース もやし	641 19.6
17	火	○	・かおりご飯 ・いかのチリソース ・五目汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 (かつお節)	こめ 片栗粉 ごま油 上白糖 (米揚げ油)	かおり(青じそ) にんにく しょうが ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜 小松菜	650 27.0
18	水	○	・ツナチーズトーストサンド ・春雨スープ ・果物(柿)	牛乳 ツナ マヨネーズ チーズ 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	食パン 米ぬか油 ごま油 春雨 片栗粉	玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく しょうが 人参 しめじ チンゲンツァイ ねぎ 白菜 柿 (にんにく しょうが)	615 22.5
19	木	○	・ごはん ★回鍋肉 ・わかめスープ★区内一斉キャベツの日	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ ハム (鶏がら)	こめ 米ぬか油 かき油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 たけのこ 椎茸 キャベツ 玉ねぎ ビーマン もやし ねぎ (にんにく しょうが)	587 20.5
20	金	○	・ビーンズドライカレー ・フルーツポンチ◎勤労感謝給食会	牛乳 豚肉 大豆 寒天 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース (セロリー) パイン・黄桃・みかん(缶詰)	709 24.0
23	祝		☆勤労感謝の日☆				
24	火	○	・ごはん ・さばの文化干し ・甘酢大根 ・えのきのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ わかめ 豆腐 (かつお節)	こめ 上白糖	大根 人参 しょうが えのきたけ ねぎ	663 26.5
25	水	○	・ガーリックフランス ・ポルンチ ・もやしソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム (鶏がら)	フランスパン ↑※バター使用品 マーガリン 米ぬか油 じゃがいも	にんにく パセリ 玉ねぎ キャベツ ビーマン 人参 もやし (セロリー)	598 20.0
26	木	○	・本格麻婆豆腐丼 ・パンサンスー ◎就学時健診	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 (鶏がら)	こめ 米ぬか油 かき油 片栗粉 上白糖 ごま油 春雨	にんにく しょうが きゅうり 人参 ねぎ もやし (にんにく しょうが)	624 24.3
27	金	○	・わかめご飯 ・松風焼き ・ちゃんこ汁	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 調理用乳 みそ たまご 油揚げ かまぼこ (かつお節)	こめ パン粉 上白糖 ごま ごま油	ねぎ 椎茸 人参 白菜 もやし 小松菜	626 29.3
30	月	○	・ごまご飯 ・わかさぎの南蛮漬 ・白菜スープ	牛乳 わかさぎ ベーコン (鶏がら)	こめ ごま 片栗粉 上白糖 米ぬか油 (米揚げ油)	ねぎ セロリー 人参 白菜 チンゲンツァイ 玉ねぎ	599 17.5

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。