

2020年 11月 の 献立

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
			主食	主菜	副菜	デザート	主に体の組織を作る		主にエネルギーになる			主に体の調子を整える		
							魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂		緑黄色野菜	その他の野菜	
2	月	○	親子丼		里芋のみそ汁		白玉あずき	鶏肉 卵 みそ 小豆 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉 里芋 白玉粉	油	にんじん	たまねぎ ねぎ グリンピース 大根 ごぼう	960 35.4
4	水	○	まいたけごはん	肉じゃが	豆じゃこ	果物	油揚げ 大豆 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 片栗粉 しらたき じゃが芋	油	にんじん さやいんげん	生姜 まいたけ たまねぎ しいたけ 果物	951 34.6	
5	木	○	ごはん	ユウリンチー 油淋鶏	小松菜と桜えびの 炒め物	ワンタンスープ	鶏肉 桜えび	牛乳	米 片栗粉 砂糖 ワンタン	油 ごま油	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく もやし キャベツ たけのこ	855 29.8	
6	金	○	ガーリックフランス	ミートボールシチュー		かみかみサラダ	するめ 豚肉 卵 レンズ豆 大豆	牛乳	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 油 バター	パセリ にんじん トマト	にんにく 大根 きゅうり たまねぎ 生姜 マッシュルーム	876 31.4	
9	月	○	カレーライス		枝豆ともち麦のサラダ	ブルーベリー ヨーグルトゼリー	豚肉 いんげん豆 ハム	牛乳 寒天 ヨーグルト	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 もち麦 ブルーベリージャム	油 バター	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ コーン 枝豆 キャベツ	948 32.7	
10	火	○	ごはん	さばのごまみそ焼き	白菜の即席漬け	せんべい汁	さば みそ 鶏肉	牛乳	米 砂糖 こんにゃく せんべい	ごま	にんじん 小松菜	生姜 白菜 きゅうり 大根 ねぎ	807 32.8	
11	水	○	練馬キャベツの回鍋肉丼		豆腐スープ	果物	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	油	にんじん ビーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ 白菜 果物	743 29.5	
12	木	○	ひじきごはん	生揚げと海鮮のうま煮	きんぴらごぼう		鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ 大豆 えびいか	ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油	にんじん チンゲンサイ	ごぼう れんこん 生姜 たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ ねぎ	787 33.1	
13	金	○	秋鮭とほうれん草のクリームスパゲティ		押し麦のスープ	果物	鮭 いんげん豆 ベーコン	チーズ 牛乳 脱脂粉乳	スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 押し麦	オリーブオイル 油 バター	ほうれん草 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 果物	823 31.1	
16	月	○	根菜とキムチのピリ辛うどん		バリバリサラダ	スイートポテト	豚肉 卵	牛乳 生クリーム ひじき	うどん 砂糖 しゅうまいの皮 さつま芋	ごま ごま油 油 バター	にんじん 小松菜	にんにく 大根 ごぼう れんこん キムチ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	787 28.4	
17	火	○	アップルシナモントースト	チキンとマカロニのトマト煮	オニオンドレッシング サラダ		鶏肉 ひよこ豆	牛乳	食パン はちみつ 砂糖 マカロニ	マーガリン 油	にんじん 小松菜 トマト ブロッコリー	りんご レモン キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	764 29.3	
18	水	○	わかめごはん	鮭のもみじ焼き	ゆかり和え	じゃが芋のみそ汁	鮭 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 じゃが芋	マヨネーズ	にんじん	もやし きゅうり 大根	808 35.3	
19	木	○	鶏とごぼうのピラフ	きのこのオムレツ		ジュリエンスープ	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 生クリーム チーズ	米 小麦 じゃが芋	バター 油	にんじん ほうれん草	ごぼう 生姜 たまねぎ しめじ エリンギ セロリ キャベツ	811 31.6	
20	金	○	ごはん	里芋とお豆のコロッケ	野菜のカレーソテー	けんちん汁	豚肉 いんげん豆 レンズ豆 卵 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 里芋 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 バター	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	879 30.7	
21	土	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼		わかめスープ	カルピスゼリー	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ アガー	米 砂糖 片栗粉 カルピス	油	にんじん いら	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	776 31.8	
24	火	○	コーンおなか 醤油ごはん	豆あじの青のり揚げ	ごま和え	ゆばのすまし汁	かつお節 あじ 豆腐 湯葉	牛乳 青のり わかめ	米 片栗粉 砂糖	バター 油 ごま	にんじん ほうれん草	コーン 白菜 もやし えのきたけ 大根 ねぎ	807 30.0	
25	水	○	キャロットバター ライス	ホキの トマトハーブ焼き	キャベツのペペロンチーノ風	ニョッキスープ	ベーコン ホキ 鶏肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油 オリーブオイル	にんじん トマト パセリ さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ 生姜	784 32.0	
26	木	○	ごはん	いかのチリソース	春雨のピリ辛炒め	チンゲン菜スープ	いか 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 大根 もやし	780 30.1	
27	金	○	和風しらすチーズトースト		さつま芋のサラダ	ABCパスタスープ	ベーコン レンズ豆	しらす チーズ のり 牛乳	食パン さつま芋 砂糖 マカロニ	マーガリン 油	こねぎ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	752 32.4	
30	月	○	ごはん	焼きほっけ	白菜の和風サラダ	豚汁	ほっけ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 油	にんじん	白菜 きゅうり たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	752 33.1	

※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。