

26年度



11月の献立表



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー Kcal | たんぱく質g |
|----|----|----|--|---|---|---|---------------|--------|
| | | | | 赤の仲間：血や肉になる | 黄の仲間：熱や力のもとになる | 緑の仲間：体の調子をととのえる | | |
| 3 | 月 | | 文化の日 | | | | | |
| 4 | 火 | ○ | 秋の山路ご飯 鯖の文化干し 野菜のお浸し しめじと里芋の味噌汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖文化干し 糸削り節 みそ 出しこぶ | 精白米 もち米 さといも むきぐり 米サラダ油 ぎんなん | にんじん こまつな ぶなしめじ キャベツ だいこん ねぎ | 670 | 27.3 |
| 5 | 水 | ○ | 白ごまきなこあげパン 洋風すいとん りんごサラダ | 牛乳 きなこ 豚肉 たまご | コッパン 上白糖 白玉粉 薄力粉 米白絞油 こま 米サラダ油 オリーブ油 | にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム はくさい りんご きゅうり キャベツ | 608 | 20.6 |
| 6 | 木 | ○ | 豆若ご飯 ダッカルビ ナムル にらと豆腐のスープ | 牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 出しこぶ 炊き込み若布 | 精白米 三温糖 ジャがいも かたくり粉 米サラダ油 こま ごま油 | にんじん 青ピーマン ほうれんそう にら にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし | 584 | 21.8 |
| 7 | 金 | ○ | 麦入りご飯 いかと大豆のかりんと揚げ はりはり漬け 根菜汁 | 牛乳 いか 大豆 みそ | 精白米 精麦 かたくり粉 三温糖 上白糖 こんにゃく 米白絞油 ピーナッツ こま | にんじん 切干大根 ブラックマツパもやし ごぼう だいこん ねぎ | 621 | 24.5 |
| 10 | 月 | ○ | ゆかりご飯 焼きししゃも 野菜のからし和え 生揚げの吹き寄せ くだもの(みかん) | 牛乳 糸削り節 鶏肉 生揚げ ししゃも | 精白米 こんにゃく 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 | 小松菜 にんじん さやいんげん キャベツ もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 | 593 | 25.2 |
| 11 | 火 | ○ | 焼き豚チャーハン レンコンシューマイ 白菜と春雨のスープ | 牛乳 焼き豚 なんと たまご 豚肉 鶏肉 豆腐 | 精白米 精麦 かたくり粉 しゅうまいの皮 ごま油 米サラダ油 | にんじん ねぎ たまねぎ グリンピース れんこん 干ししいたけ しょうが | 611 | 24.7 |
| 12 | 水 | ○ | あんかけ風長崎ちゃんぽん 大学芋 | 牛乳 豚肉 いか むきえび 蒸しかまぼこ なんと | 蒸し中華めん かたくり粉 さつまいも 三温糖 水あめ 米サラダ油 ごま油 米白絞油 こま | にんじん しょうが たけのこ キャベツ もやし たまねぎ セロリ | 711 | 23.8 |
| 13 | 木 | ○ | きのこひき肉のカレー 福神漬 大根と茎わかめのサラダ | 牛乳 豚肉 茎わかめ | 精白米 精麦 ジャがいも 薄力粉 中ざら糖 三温糖 米サラダ油 バター ごま油 | パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ホールコーン | 599 | 19.2 |
| 14 | 金 | ○ | ピザトーストサンド ツナドレサラダ かぼちゃのシチュー | 牛乳 ベーコン まぐろ缶詰 鶏肉 ピザチーズ カットわかめ 粉チーズ 生クリーム | 食パン 上白糖 薄力粉 米サラダ油 バター | 青ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり にんにく | 641 | 24.1 |
| 17 | 月 | ○ | 麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ くだもの(りんご) | 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ベーコン | 精白米 精麦 三温糖 ジャがいも かたくり粉 米サラダ油 ごま油 | にら にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ ホールコーン ねぎ | 668 | 24.7 |
| 18 | 火 | ○ | スパゲティナポリタン きのごサラダ 卵の花ケーキ | 牛乳 豚肉 ベーコン おから たまご 粉チーズ 生クリーム | スパゲティ 三温糖 上白糖 薄力粉 米サラダ油 ごま油 バター | にんじん 青ピーマン こまつな しょうが にんにく マッシュルーム ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ | 701 | 23.3 |
| 19 | 水 | ○ | 丸パン 練馬キャベツ入りメンチカツ ブチトマト 白いんげん豆のスープ | 牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 | 丸パン パン粉 薄力粉 ジャがいも 米サラダ油 | ミニトマト にんじん たまねぎ キャベツ にんにく | 613 | 26.1 |
| 20 | 木 | ○ | しめじご飯 擬製豆腐 キャベツのおかか和え 根菜のすまし汁 | 牛乳 油揚げ 豚肉 押し豆腐 たまご かつお節 芽ひじき 出しこぶ | 精白米 もち米 三温糖 かたくり粉 さといも 米サラダ油 | にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ キャベツ 干ししいたけ だいこん ごぼう | 589 | 26.7 |
| 21 | 金 | ○ | 麦入りご飯 鮭の黄金焼き うずら豆の甘煮 にらとじゃがいもの味噌汁 | 牛乳 鮭 たまご うずら豆 豆腐 | 精白米 精麦 三温糖 ジャがいも マヨネーズ | パセリ にんじん にら しょうが だいこん えのきたけ ねぎ | 594 | 27.2 |
| 24 | 月 | | 振替休業日 | | | | | |
| 25 | 火 | ○ | ココアパン マッシュルームの卵焼き ポテトサラダ ジュリエンスープ | 牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 | ココアパン 三温糖 ジャがいも 上白糖 米サラダ油 マヨネーズ | パセリ にんじん マッシュルーム きゅうり たまねぎ にんにく セロリ キャベツ | 611 | 24 |
| 26 | 水 | ○ | 麦入りご飯 鯖の柚子味噌焼き 野沢菜のごま炒め けんちん汁 | 牛乳 鯖 西京みそ 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ | 精白米 精麦 ジャがいも ごま油 こま 米サラダ油 | 野沢菜 にんじん 小松菜 ゆず ごぼう ブラックマツパもやし 大根 干し椎茸 ねぎ | 563 | 27.7 |
| 27 | 木 | ○ | ターメリックライス 手作りソーセージ グリーンサラダ ハンガリー風シチュー | 牛乳 豚肉 たまご 生クリーム ピザチーズ | 精白米 精麦 三温糖 ジャがいも 薄力粉 バター 米サラダ油 | 人参 ダイストマト缶 パセリ きゅうり セロリ キャベツ にんにく 玉葱 マッシュルーム | 682 | 21.7 |
| 28 | 金 | ○ | ツナチーストースト 夕焼けポテト さつまいものポタージュ | 牛乳 まぐろ缶詰 ピザチーズ 生クリーム | 食パン ジャがいも さつまいも マヨネーズ 無塩バター 有塩バター 米サラダ油 | 青ピーマン にんじん たまねぎ ホールコーン セロリ | 658 | 20.3 |

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。