



## 11月 予定献立表



日 曜	献立名		材 料 名			エネルギー (kcal) (八訂により 算出)	
	主 食	おかずなど	飲物	おもに血や肉になる 食品	おもに働く力になる 食品		
1 金	ごはん	さばのおろしきかけ ポテトサラダ みそ汁	牛 乳	牛乳,さば,豆腐,油揚 げ,白みそ,赤みそ	七分つき米,三温糖,ごま油, じゃがいも,油,白砂糖	しょうが,レモン,だいこん,玉 ねぎ,にんじん,きゅうり,ホー ルコーン,かぶ,こまつな,キャ ベツ,長ねぎ	629kcal
5 火	ごはん	四川豆腐 こんにゃくサラダ スイートポテト	牛 乳	牛乳,豆腐,豚肉,くぎ わかめ,たまご,調理用牛乳,生クリーム	七分つき米,油,三温糖,ごま油, かたくり粉,サラダこんにゃく, さつまいも,白砂糖,バター	玉ねぎ,だけのこ,にんじん,チ ンゲンツアイ,干しいたけ, にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり	656kcal
6 水	いちごの 手作りメロンパン	肉団子のトマトシチュー かぶのレモン酢あえ くだもの	牛 乳	牛乳,たまご,豚ひき 肉,大豆	丸パン,バター,三温糖,小麦粉, 全粒粉,いちごジャム,かたく り粉,じゃがいも,油	しょうが,ににく,にんじん, 玉ねぎ,トマト缶,ブロッコ リー,かぶ,きゅうり,レモン,み かん	618kcal
7 木	いい歯の日・かむかむ献立です 鶏そぼろごはん	大豆とかえりの揚げ煮 五目汁 くだもの	牛 乳	牛乳,鶏ひき肉,大豆, かえり,昆布,豆腐,油 揚げ	七分つき米,油,三温糖,かたく り粉,さつまいも,白ごま	玉ねぎ,しょうが,いんげん,ご ぼう,にんじん,だいこん,はく さい,長ねぎ,ほんしめじ,こま つな,りんご	597kcal
8 金	運動会応援の献立です ごはん	とん勝つ!(豚かつ) がんばるぞ(ガルバンゾ)サラダ みそ汁 赤組・白組ゼリー	発 酵 乳	発酵乳,豚肉,たまご, ひよこまめ,豆腐,白 みそ,赤みそ,寒天,力 ルピス	七分つき米,小麦粉,パン粉,油, 三温糖,白砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん, 玉ねぎ,こまつな,はくさい,長 ねぎ,クランベリージュース	622kcal
12 火	食品ロスを減らす献立です エコオムライス	リヨネーズポテト 野菜スープ りんごヨーグルト	牛 乳	牛乳,鶏肉,たまご,調 理用牛乳,チーズ, ベーコン,ブレーン ヨーグルト	チキンライス(アルファ米),油, じゃがいも,白砂糖	玉ねぎ,ににく,バセリ,キャ ベツ,にんじん,こまつな,ナタ デココ,りんご	585kcal
13 水	きのこうどん	てんぷら(ししゃも・さつま芋) ひじきサラダ くだもの	牛 乳	牛乳,鶏肉,油揚げ, ししゃも,たまご,ひじ き	うどん,油,さといも,さつまい も,小麦粉,上新粉,三温糖	にんじん,ほんしめじ,まいだ け,なめこ,長ねぎ,ほうれんそ う,きゅうり,だいこん,みかん	627kcal
14 木	あんかけチャーハン	肉だんごのもち米蒸し 春雨サラダ	牛 乳	牛乳,たまご,豚肉,干 し貝柱,豚ひき肉,鶏 ひき肉	七分つき米,油,かたくり粉,ご ま油,三温糖,パン粉,もち米,は るさめ	長ねぎ,しょうが,にんじん,た けのこ,だいこん,チングン ツアイ,玉ねぎ,干しいたけ, キャベツ,もやし,きゅうり	600kcal
15 金	焼きそばパン	タンドリーフィッシュ コーンスープ 黒ごまプリン	牛 乳	牛乳,豚肉,さわら,ブ レーンヨーグルト,ベーコン,調理用牛 乳,寒天,豆乳	コッペパン,中華めん,油,かた くり粉,ねりごま,白砂糖,黒ご ま	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,も やし,ににく,しょうが,クリ ームコーン,ホールコーン, ほうれんそう	617kcal
18 月	じゃこ菜めし	おでん いかのねぎ塩焼き 花野菜サラダ	牛 乳	牛乳,ちりめんじゃ こ,竹輪,揚げボール, 一口がんも,うずら 卵,こんぶ,いか	七分つき米,白ごま,さといも, こんにゃく,ちくわぶ,三温糖, ごま油	こまつな,だいこん,ににく, しょうが,長ねぎ,キャベツ,に んじん,ブロッコリー,カリフ ラワー,ホールコーン,玉ねぎ	581kcal
19 火	ひよこ豆の ドライカレー	マセドアンサラダ くだもの	牛 乳	牛乳,ひよこまめ,豚 ひき肉,ハム	七分つき米,油,小麦粉,バター, 三温糖,じゃがいも	ににく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,ピーマン,トマト缶,り んご,干しうどん,きゅうり, ホールコーン,かき	629kcal
20 水	しょうゆラーメン	魚の包み揚げ かぶの華風あえ くだもの	牛 乳	牛乳,豚肉,なると,も うかさめ,チーズ	中華めん,油,ごま油,小麦粉,春 巻きの皮,三温糖	ににく,しょうが,にんじん, 長ねぎ,だけのこ,キャベツ,も やし,こまつな,きくらげ,かぶ, かぶ葉,きゅうり,りんご	614kcal
21 木	秋のちらしずし	生あげのあろしソース おひたし さつま汁 くだもの	牛 乳	牛乳,さけ,生揚げ,油 揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,三温糖,白ごま,さ つまいも,油	干しいたけ,ほんしめじ,えの きだけ,こまつな,だいこん,玉ね ぎ,しお,いんげん,ごぼう,干 しいたけ,だいこん,糸みつ ば	585kcal
22 金	勤労感謝の日・和食の日の献立です 五穀ごはん	あじのさんが焼き わかめポテト もみじの沢煮椀	牛 乳	牛乳,あずき,あじ,鶏 ひき肉,たまご,赤み そ,炊きこみわかめ, 豚肉,かまぼこ	七分つき米,もち米,おおむぎ, もちあわ,もちきび,黒ごま, かたくり粉,パン粉,じゃがいも, バター,油	長ねぎ,しょうが,玉ねぎ,に んじん,しそ,いんげん,ごぼう,干 しいたけ,だいこん,糸みつ ば	564kcal
25 月	アップルトースト	フェジョアーダ(ブラジルの 豆と肉の煮込み料理) ツナサラダ、くだもの	牛 乳	牛乳,金時豆,白いん げん豆,ウィンナー, ベーコン,豚肉,ツナ	食パン,白砂糖,マーガリン,油, じゃがいも	りんご,ににく,玉ねぎ,にん じん,キャベツ,ブロッコリー, ホールコーン,みかん	595kcal
26 火	さんまのかば焼き丼	わかめの酢の物 みそ汁 くだもの	牛 乳	牛乳,さんま,わかめ, 豆腐,白みそ,赤みそ	七分つき米,かたくり粉,油,三 温糖,白ごま	しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,だいこん,こまつな, えのきだけ,長ねぎ,りんご	642kcal
27 水	ごはん	家常豆腐 豆あじのカレーあげ チングン菜のナムル	牛 乳	牛乳,豚肉,生揚げ,大 豆,赤みそ,豆あじ	七分つき米,白ごま油,三温糖, かたくり粉,白ごま	ににく,しょうが,長ねぎ,に んじん,だけのこ,干しいた け,こまつな,もやし,チングン ツアイ	623kcal
28 木	きのこごはん	ピーマンの肉詰め ツナポテト 根菜汁 オレンジゼリー	牛 乳	牛乳,油揚げ,豚ひき 肉,たまご,ツナ,生揚 げ,寒天	七分つき米,もち米,バター,バ ン粉,三温糖,じゃがいも,油,さ といも,白砂糖	ほんしめじ,まいだけ,干し いわしえのきだけ,ピーマン, 玉ねぎ,しょうが,ににく,に んじん,いんげん,ごぼう,だい こん,長ねぎ,オレンジゼリー	625kcal
29 金	スパゲティ ミートソース	コールスローサラダ カップケーキ	牛 乳	牛乳,豚ひき肉,大豆, 粉チーズ,調理用牛 乳,たまご	スパゲッティ,油,三温糖,バ ター,小麦粉,ケーキミックス, 白砂糖,チョコレート,粉砂糖	にんじん,玉ねぎ,しょうが,に んにく,セロリー,トマト缶,バ セリ,キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン	645kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。