

11月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(火)	ごはん 牛乳 おふの味噌汁 豆腐チャンプルー きゅうりとわかめのツナ和え みかん	824kcal	39.6g	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 わかめ ツナ	米 おふ 春雨 油 砂糖 いりごま	白菜 人参 にら きゅうり えのきたけ みかん
2(火)	春菊のジュノベーゼパスタ 牛乳 トマトとえのきのスープ セロリサラダ りんごケーキ	822kcal	24.8g	牛乳 ベーコン 卵	スパゲティ 油 マヨネーズ いりごま 薄力粉 砂糖 マーガリン	春菊 玉ねぎ トマト えのきたけ セロリ きゃべつ かいわれ大根 コーン りんご
4(金)	鮭とれんこんのチャーハン 牛乳 レタススープ 五日春巻き やまいもサラダ パインヨーグルト	820kcal	26.5g	牛乳 鮭 インゲン 卵 春巻き ヨーグルト	米 油 砂糖 かたくり粉 やまいも	れんこん しいたけ レタス えのきたけ ブロッコリー トマト コーン パイン
7(月)	麦ごはん 牛乳 具だくさんすまし汁 厚揚げと豚のねぎにら味噌炒め 大根と油揚げのサラダ	825kcal	38.5g	牛乳 豚ミンチ 厚揚げ みそ 油揚げ	米 麦 砂糖 油	ごぼう 人参 もやし チンゲンサイ しいたけ 深ねぎ にら 大根 赤パプリカ かいわれ大根
8(火)	バターライス 牛乳 カリフラワースープ 鮭のケチャップソテー きゃべつと卵のサラダ	828kcal	29.3g	牛乳 鮭 卵	米 バター かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	パセリ カリフラワー チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし ブロッコリー
9(水)	きびごはん 牛乳 なめことかいわれ大根のスープ 麻婆大根 トマトとセロリのサラダ パパロア	824cal	31.7g	牛乳 鶏ミンチ 赤みそ 卵 生クリーム	米 もちきび かたくり粉 砂糖 油	なめこ かいわれ大根 玉ねぎ 大根 深ねぎ 人参 竹の子 しいたけ にら トマト セロリ きくらげ きゃべつ 黄桃
10(木)	かつおそぼろ丼 牛乳 こんにゃく味噌汁 ちくわの青のり揚げ 五目白和え 柿	821kcal	39.6g	牛乳 卵 みそ ちくわ 青のり 豆腐 インゲン	米 油 こんにゃく 薄力粉 油 いりごま 砂糖	きぬさや 白菜 ごぼう 人参 しいたけ 柿
11(金)	コッペパン チョコジャム 牛乳 ボルシチ いもときのこのグラタン ブロッコリーサラダ	829kcal	33.9g	牛乳 豚肉	コッペパン じゃがいも さつまいも バター 薄力粉 マヨネーズ	チョコジャム きゃべつ トマト 玉ねぎ じゃがいも 人参 かぼちゃ しめじ さつまいも まいたけ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン
14(月)	鶏がゆ 牛乳 根菜スープ さばのねぎ味噌焼き 白菜ナムル 黒糖ケーキ	825kcal	36.7g	牛乳 鶏肉 さば切り身 赤みそ 刻み昆布 卵	米 油 こんにゃく 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン 黒砂糖	チンゲンサイ しいたけ 竹の子 れんこん 大根 深ねぎ 白菜 きゅうり 人参
15(火)	ごはん 牛乳 さつま汁 揚げ豆腐のきのこあんかけ トマトとわかめのサラダ りんご	829kcal	31.7g	牛乳 みそ 豆腐 インゲン わかめ	米 さつまいも こんにゃく かたくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 ごぼう 深ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ トマト もやし りんご
16(水)	ベジタブルドライカレー 牛乳 イカとセロリのサラダ 梨	826kcal	39.2g	牛乳 鶏ミンチ イカ	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ セロリ きゅうり きゃべつ 梨
17(木)	焼きそば 牛乳 卵とわかめのスープ 豆腐ナゲット インゲンサラダ	821kcal	38.8g	牛乳 豚肉 青のり わかめ 卵 豆腐 インゲン	ちゃんぽん麺 油 かたくり粉 砂糖 いりごま	人参 きゃべつ もやし しめじ まいたけ しいたけ れんこん きゅうり 玉ねぎ コーン
18(金)	麦ごはん 牛乳 おでん 油揚げと玉ねぎのサラダ	829kcal	38.6g	牛乳 ちくわ 厚揚げ 卵 油揚げ	米 麦 こんにゃく 砂糖 餅っ子いなり	大根 玉ねぎ きゃべつ 人参
21(月)	コッペパン りんごジャム 牛乳 クリーンシチュー ニソワーズサラダ みかん	828kcal	30.0g	牛乳 鶏肉 卵	コッペパン マーガリン 薄力粉 さつまいも 油 砂糖	りんごジャム 玉ねぎ 人参 クリームコーン きゃべつ きゅうり もやし みかん
22(火)	豚丼 牛乳 えのきとチンゲンサイのスープ もやしのナムル パナナ	825kcal	33.6g	牛乳 豚肉 昆布	米 油 いりごま 砂糖	玉ねぎ きゃべつ 赤パプリカ えのきたけ チンゲンサイ 人参 もやし しめじ ブロッコリー パナナ
24(木)	きびごはん 牛乳 若竹味噌汁 豆腐と卵ののんにく高菜炒め 白菜とれんこんの甘酢和え ぐず餅	827kcal	36.0g	牛乳 わかめ みそ 豆腐 卵 きなこ	米 もちきび 油 いりごま 砂糖 かたくり粉	竹の子 人参 えのきたけ 高菜 深ねぎ コーン 白菜 れんこん きゅうり
25(金)	コーンピラフ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ ホキのチーズ焼き きのこのマリネ さつまいもケーキ	826kcal	31.4g	牛乳 インゲン ホキ切り身 チーズ 卵	米 マーガリン 油 いりごま 薄力粉 砂糖 さつまいも	コーン 赤パプリカ きゃべつ しめじ しいたけ えのきたけ エリンギ まいたけ 黄パプリカ
28(月)	ごはん 牛乳 なめこスープ かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め もやしとピーマンのナムル	824kcal	32.3g	牛乳 豚肉	米 かたくり粉 砂糖 油 いりごま	なめこ 玉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ 深ねぎ きゃべつ もやし ピーマン 人参
29(火)	焼きうどん 牛乳 高野豆腐の味噌汁 コーンかき揚げ 大根サラダ	822kcal	34.0g	牛乳 さつま揚げ 高野豆腐 わかめ みそ 卵 かまぼこ	うどん 油 薄力粉 砂糖 いりごま	人参 きゃべつ えのきたけ しめじ しいたけ 深ねぎ コーン 玉ねぎ かぼちゃ 大根 白菜 かいわれ大根
30(水)	ごぼうピラフ 牛乳 れんこんスープ ささみのレモンソース じゃがマヨサラダ	826kcal	28.3g	牛乳 ささみ	米 マーガリン じゃがいも かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	ごぼう ピーマン 赤パプリカ れんこん 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり

