

# 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(水)	ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 きしゃべつチャンプルー ひじきサラダ	869kcal	42.9g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豆腐 卵 豚肉 ひじき	米 さつまいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ 椎茸 きしゃべつ 人参 もやし パプリカ えのきたけ
2(木)	ペンネの和風ソース 牛乳 きしゃべつとしめじのスープ 卵サラダ りんご	865kcal	38.7g	牛乳 鶏肉 ハム 卵	ペンネ マーガリン じゃがいも マヨネーズ いりごま	インゲン 玉ねぎ エリンギ しめじ コーン ブロッコリー りんご
6(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ 麻婆春雨 三色酢の物	861kcal	31.4g	牛乳 油揚げ 豚ミンチ	米 春雨 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 にら 椎茸 きしゃべつ もやし コーン
7(火)	さつまいもごはん 牛乳 すまし汁 厚揚げチャンプルー きしゃべつときくらげのサラダ	868kcal	41.0g	牛乳 豆腐 かつお節 こんぶ 厚揚げ 豚肉	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま	えのきたけ しめじ チンゲンサイ きしゃべつ もやし 人参 玉ねぎ きくらげ コーン
8(水)	エビピラフ 牛乳 パプリカスープ ハンバーグ コールスローサラダ	868cal	33.2g	牛乳 えび 牛ミンチ 豚ミンチ 卵 調理用普通牛乳	米 マーガリン 油 パン粉 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン ビーマン えのきたけ パプリカ 玉ねぎ もやし 人参 きしゃべつ
9(木)	麦ごはん 牛乳 こんにやくスープ 回鍋肉 かぼちゃサラダ	865kcal	39.1g	牛乳 豚肉 卵	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ いりごま	こんにやく 大根 チンゲンサイ きしゃべつ 玉ねぎ ビーマン 人参 かぼちゃ ブロッコリー
10(金)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 メンチカツ きくらげの酢の物	866kcal	37.8g	牛乳 わかめ かつお節 みそ 牛ミンチ 豚ミンチ 卵	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 大根 玉ねぎ きしゃべつ 人参 きゅうり きくらげ
13(月)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ 豆腐サラダ パナナケーキ	862kcal	35.4g	牛乳 ハム 豆腐 卵 調理用普通牛乳	スバゲティ 油 じゃがいも 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム インゲン 人参 しめじ ごぼう パプリカ コーン バナナ レモン
14(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ じゃがいもの中華和え 人参サラダ	869kcal	33.6g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ビーマン 椎茸 人参 きしゃべつ もやし ブロッコリー
15(水)	栗ごはん 牛乳 エリンギスープ 鮭チーズフライ もやしと白菜のサラダ 梨	861kcal	37.5g	牛乳 油揚げ 鮭 チーズ	米 栗 砂糖 油 いりごま	インゲン 人参 椎茸 大根 エリンギ チンゲンサイ もやし 白菜 きゅうり きくらげ 梨
16(木)	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ和え コーンサラダ	865kcal	33.7g	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖 いりごま	しめじ 大根 えのきたけ チンゲンサイ きしゃべつ もやし きゅうり コーン
17(金)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイスープ 鶏肉の照り焼き もやしとごぼうのサラダ	866kcal	39.4g	牛乳 卵 鶏肉	米 油 かたくり粉 砂糖 いりごま	インゲン 椎茸 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ チンゲンサイ もやし きしゃべつ ブロッコリー ごぼう
20(月)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 かぼちゃの煮物 もやしのごま酢和え パナナ	867kcal	35.7g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 いりごま	しめじ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 椎茸 もやし きゅうり インゲン きしゃべつ コーン パナナ
21(火)	ドライカレー 牛乳 カニかまのサラダ りんご	863kcal	30.9g	牛乳 豚ミンチ わかめ カニかま	米 さつまいも 油 砂糖 いりごま マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ 人参 もやし きしゃべつ コーン りんご
22(水)	麦ごはん 牛乳 豆腐と卵のスープ 八宝菜 こんにやくサラダ オレンジ	863kcal	55.1g	牛乳 豆腐 卵 豚肉 えび いか	米 麦 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	糸こんにやく えのきたけ しめじ 白菜 人参 コーン 椎茸 きしゃべつ パプリカ かいわれ大根 オレンジ
24(金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと人参の味噌汁 さつまいもコロッケ もやしときしゃべつのサラダ	865kcal	43.2g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚ミンチ 卵	米 さつまいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 椎茸 もやし きゅうり きしゃべつ コーン
27(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ ポークケチャップソテー インゲンとコーンのサラダ	864kcal	43.0g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ えのきたけ にら 人参 きしゃべつ もやし きゅうり コーン
28(火)	チャーハン 牛乳 わかめスープ 厚揚げのみぞれ焼き ごまだれサラダ	863kcal	43.2g	牛乳 豚肉 卵 わかめ 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 いりごま	にら 椎茸 玉ねぎ 大根 もやし ブロッコリー パプリカ コーン
29(水)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 野菜炒め ごぼうサラダ	867kcal	39.4g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	かぼちゃ えのきたけ きしゃべつ 玉ねぎ 人参 パプリカ もやし ごぼう コーン
30(木)	トマトポークカレー 牛乳 きしゃべつと卵のサラダ パナナ	866kcal	37.3g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きしゃべつ もやし パナナ