

# 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(金)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 人参サラダ 梨	865kcal	43.0g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 砂糖 マヨネーズ いらごま	きゃべつ 人参 にら もやし ブロッコリー 梨
5(火)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 きゃべつサラダ	862kcal	48.2g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いらごま	インゲン かぼちゃ こんぶ えのきたけ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゃべつ もやし コーン きくらげ
6(水)	エビピラフ 牛乳 きゃべつとしめじのスープ ハンバーグ マカロニサラダ	862kcal	36.5g	牛乳 えび 豚ミンチ 豆腐 卵	米 マーガリン じゃがいも 油 パン粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ	インゲン きゃべつ しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり
7(木)	豆腐そぼろ丼 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ かぼちゃサラダ	868kcal	38.0g	牛乳 豆腐 油揚げ 卵	米 油 砂糖 マヨネーズ	人参 にら 椎茸 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ かぼちゃ ブロッコリー
8(金)	ごはん 牛乳 すまし汁 メンチカツ きくらげの酢の物	867cal	40.1g	牛乳 豆腐 かつお節 豚ミンチ 牛ミンチ 卵	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いらごま	大根 ごぼう こんぶ きゃべつ 玉ねぎ もやし 人参 かいわれ大根 きくらげ
11(月)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ プレーンケーキ	862kcal	35.2g	牛乳 豚肉 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いらごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 人参 しめじ ごぼう もやし きゃべつ コーン
12(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	864kcal	42.8g	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 いらごま	椎茸 にら コーン わかめ 玉ねぎ 大根 もやし ブロッコリー 赤パプリカ
13(水)	麦ごはん 牛乳 白菜の味噌汁 筑前煮 きゃべつのさっぱり和え	869kcal	40.0g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いらごま	インゲン 白菜 わかめ しめじ 人参 ごぼう こんぶ 椎茸 きゃべつ もやし きくらげ コーン
14(木)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ バナナ	862kcal	37.8g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いらごま	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ もやし バナナ
15(金)	ごはん 牛乳 きのコスープ チャプチェ きゃべつとわかめのサラダ	867kcal	26.7g	牛乳 牛肉	米 マロニー 砂糖 油 いらごま 砂糖	えのきたけ エリンギ 人参 玉ねぎ ビーマン ごぼう きゃべつ わかめ もやし コーン
18(月)	ひじきごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鮭のチーズフライ もやしとキャベツのサラダ	868kcal	40.3g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 鮭 チーズ	米 砂糖 油 いらごま	インゲン 人参 ひじき しめじ 玉ねぎ こんぶ チンゲンサイ きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン
19(火)	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	867kcal	34.3g	牛乳 鶏肉	米 さつまいも 油 砂糖 いらごま	しめじ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン 人参 きゃべつ もやし きゅうり コーン
20(水)	中華丼 牛乳 五目スープ もやしときぬさやのサラダ	862kcal	55.8g	牛乳 豚肉 いか えび	米 油 砂糖 かたくり粉 いらごま	きぬさや 玉ねぎ チンゲンサイ わかめ きくらげ 椎茸 大根 人参 ごぼう もやし きゅうり コーン
21(木)	麦ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 鶏と大根の煮物 玉ねぎおかかサラダ	862kcal	42.1g	牛乳 豆腐 かつお節 みそ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 いらごま	インゲン 白菜 わかめ 大根 人参 ごぼう こんぶ 椎茸 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 コーン
22(金)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ポテトスープ もやしとごぼうのサラダ	864kcal	46.9g	牛乳 豚肉 卵	米 砂糖 油 じゃがいも いらごま	玉ねぎ ねぎ トマト えのきたけ きゃべつ もやし ごぼう コーン
25(月)	ごはん 牛乳 根菜スープ 酢鶏 ブロッコリーのサラダ	863kcal	31.0g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いらごま	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ビーマン もやし きゃべつ ブロッコリー
26(火)	親子丼 牛乳 わかめの味噌汁 ごぼうサラダ りんご	863kcal	42.2g	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 みそ	米 砂糖 油 いらごま	人参 玉ねぎ わかめ 椎茸 えのきたけ こんぶ 白菜 もやし きゃべつ ごぼう りんご
27(水)	麦ごはん 牛乳 人参と小松菜のスープ 鶏ときのこのソテー もやしとかいわれのサラダ	865kcal	37.5g	牛乳 鶏肉	米 麦 マーガリン 砂糖 油 いらごま	大根 人参 小松菜 きゃべつ えのきたけ しめじ エリンギ 椎茸 もやし かいわれ大根 コーン
28(木)	ごはん 牛乳 大根スープ 麻婆豆腐 青菜和え	867kcal	45.8g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 砂糖 油 かたくり粉 いらごま	大根 チンゲンサイ 人参 にら 椎茸 きゃべつ かいわれ大根 ほうれん草
29(金)	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	867kcal	44.8g	牛乳 かつお節 みそ 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 いらごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ こんぶ かぼちゃ 人参 椎茸 もやし きゅうり きゃべつ コーン

