





11月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼小中 ×0.6 ×0.8 100 (中盛り)
1	金	 野菜たっぷり豚丼		白菜とりんごのサラダ みそ汁	牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 白菜 きゅうり りんご わかめ	米 強化米 じゃがいも 調合油	410 547 684
5	火	ご飯	白身魚のごま味噌焼き	青菜のお浸し かきたま汁	牛乳	シルバー 卵 油揚げ 牛乳	もやし 人参 小松菜 しめじ 干しいたけ 玉ねぎ	米 強化米	421 562 702
6	水	ご飯	鶏の照り焼き	もやしのサラダ みそ汁	パイン寒	鶏肉 牛乳 生クリーム	蓮根 ブロッコリー もやし コーン 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ パインナッブル	米 強化米	377 502 628
7	木	 かぼちゃ入りほうとう		揚げ餃子 おかか和え	牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	白菜 かぼちゃ 干しいたけ 大根 人参 サラダ菜 小松菜 キャベツ もやし	ほうとう ごま油	548 730 913
8	金	ご飯	いわしのかば焼き	 千切り野菜のナムル 根菜ごまキムチ汁	牛乳 りんご	いわし 豚肉 木綿豆腐 卵 牛乳	もやし きゅうり 人参 きくらげ 大根 長ネギ りんご	米 強化米 じゃがいも こんにゃく ごま油 調合油	380 507 634
11	月	ナポリタンスパゲティ		ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 キウイフルーツ	ソーセージ チーズ ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり ミニトマト キャベツ キウイフルーツ	スパゲティ じゃがいも 調合油	512 683 854
12	火	ご飯	さごしの竜田揚げ	野菜のごま和え みそ汁	牛乳	さごし 木綿豆腐 牛乳	サラダ菜 きゃべつ もやし 人参 きゅうり わかめ	米 強化米 調合油	436 581 726
13	水	じゃこご飯	鶏の味噌漬け焼き	青菜の磯部和え かきたま汁	牛乳 みかん	じゃこ 鶏肉 卵 牛乳	キャベツ えのき 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 みかん	米 強化米 調合油	392 522 653
14	木	ご飯	鯖のカレー焼き	おさつサラダ けんちん汁	牛乳	さば ヨーグルト ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん ミニトマト きゅうり ごぼう こんにゃく 長ネギ 干しいたけ 大根	米 強化米 調合油	428 570 713
15	金	ご飯	デミグラスハンバーグ	コーンと青菜のサラダ 野菜スープ	ジョア (マスカット)	牛挽肉 豚挽肉 卵 牛乳 生クリーム ジョア	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム 小松菜 もやし コーン 大根	米 強化米 バター 調合油 じゃが芋	514 685 856
18	月	ご飯	秋刀魚のしょうが煮	もやしとハムのあえ物 みそ汁	カップヨーグルト	秋刀魚 ロースハム ヨーグルト	しょうが もやし きゅうり にんじん コーン レタス 人参 キャベツ	米 強化米 ごま油	391 522 652
19	火	ご飯	鶏胸肉の 塩こうじから揚げ	和風サラダ みそ汁	牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	白菜 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ もやし えのき	米 強化米 調合油	479 638 798
20	水	三色丼		春雨サラダ 豚汁	牛乳 りんご	鶏挽肉 卵 ロースハム 木綿豆腐 豚肉 牛乳	小松菜 きゅうり 人参 レタス 大根 長ネギ ごぼう リンゴ	米 強化米 ごま油	440 587 734
21	木	塩野菜タンメン		 たまごサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ じゃがいも もやし キャベツ 人参 きゅうり レタス ミニトマト	中華麺 さつまいも マヨネーズ 調合油	586 782 978
22	金	ご飯	鮭のちゃんちゃ焼き	スパゲティサラダ 野菜スープ	フルーツ ミルクプリン	鮭 ロースハム 牛乳 生クリーム	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン レタス 白菜 人参 みかん パイン	米 強化米 じゃがいも マヨネーズ	487 650 812
25	月	ビビンバ丼		わかめのナムル 中華風卵スープ	牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳	小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ 人参 きゅうり わかめ 白菜 大根 ぜんまい	米 強化米 ごま油	535 713 891
26	火	ご飯	白身魚の ごまケチャップソース	切干大根のナムル みそ汁	牛乳	ホキ かにかま 牛乳	サラダ菜 しょうが 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 人参	米 強化米 調合油 ごま油	439 585 731
27	水	 ドライカレー ターメリックライス		野菜のマリネ 野菜スープ	タピオカ入り ココナッツミルク	豚挽肉 大豆 牛乳 ココナッツミルク	人参 ピーマン にんにく しょうが キャベツ パプリカ きゅうり 人参 大根 レタス えのき 玉ねぎ 黄桃 みかん パイン	米 強化米 タピオカパール 練乳 調合油	559 745 779
28	木	ご飯	 豚肉の 玉ねぎりんごソース	かぼちゃサラダ ワンタンスープ	牛乳	豚肉 クリームチーズ ロースハム 牛乳	りんご 玉ねぎ キャベツ 人参 かぼちゃ きゅうり レタス えのき にら	米 強化米 ワンタン 調合油	464 645 806
29	金	ひじきご飯	千種焼き	青菜のお浸し みそ汁	牛乳 みかん	油揚げ 鶏挽肉 卵 牛乳	人参 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 もやし しめじ キャベツ わかめ みかん	米 強化米 調合油	388 518 647

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。