

11月の献立

※今月の地場野菜は太字のところです。

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1火	コッペパン			コッペパン	
	ポテトコロッケ	○	豚ひき肉	油・じゃがいも・ポテトパウダー・小麦粉・パン粉(生)・パン粉(乾燥)	玉葱・にんじん
	キャベツとコーンのソテー イタリアンスープ		ベーコン・ひよこまめ	炒め油 オリーブ油	キャベツ・にんじん・ホールコーン にんにく・こまつな・玉葱・セロリー・はくさい・トマト缶
2水	たんめん		豚肩肉	蒸し中華めん・炒め油・ごま油	にんにく・しょうが・はくさい・もやし・ねぎ・こまつな
	たこあげ	○	まだこ・粉かつお・あおのり	じゃがいも・ポテトパウダー・かたくり粉・油	ねぎ・しょうが(酢漬)
	野菜のごまあえ			砂糖・ごま油・白すりごま・練りごま	キャベツ・きゅうり・にんじん
4金	ピピンパ		豚ひき肉	米・サラダ油・砂糖・ごま油	しょうが・生ぜんまい・たけのこ・こまつな・もやし・一味唐辛子
	えび団子汁	○	えびすり身・鶏ひき肉	かたくり粉・ごま油	しょうが・玉葱・にんじん・たけのこ・だいこん・ねぎ
	大学芋			さつまいも・揚げ油・白蜜・水あめ・黒いりごま	
7月	回鍋肉丼		豚モモ肉・米みそ(赤色辛みそ)	米・おおむぎ・油・砂糖・かたくり粉	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・キャベツ・干し椎茸・ピーマン
	豆腐の五目スープ	○	だしこんぶ・削り節・飾りかまぼこ・絹ごし豆腐	ごま油・かたくり粉	干し椎茸・にんじん・かぶ・きゅうり・ねぎ・しょうが
	ぶどうジュレ		アガー	砂糖	ぶどうジュース・ぶどう缶
8火	ごはん			米	
	手作りふりかけ	○	じゃこ・おかか・あおのり・わかめ	白いりごま	
	揚げ出し豆腐 野菜あんかけ わかめとたまねぎの味噌汁		押し豆腐・鶏ひき肉 さば節・わかめ・合わせ味噌	かたくり粉・揚げ油・炒め油	しょうが・にんじん・玉葱・干し椎茸 玉葱・にんじん・えのきたけ・はくさい
9水	おそば屋さんのカレーライス		豚ばら肉・油揚げ・削り節・だしこんぶ	米・油・じゃがいも・砂糖・でんぷん	にんにく・しょうが・玉葱・にんじん・ぶなしめじ
	ビーンズサラダ	○	ひよこまめ・いんげんまめ(乾)	オリーブ油・砂糖	きゅうり・にんじん・ホールコーン・えだまめ・玉葱
	りんご				りんご
10木	さといもごはん		鶏ひき肉・油揚げ	米・ さといも ・砂糖	
	魚のみみじ焼き	○	生鮭切身	ノンエッグマヨネーズ	にんじん
	呉汁 柿		さば節・大豆・合わせ味噌	こんにゃく	にんじん・だいこん・かぼちゃ・ごぼう・ぶなしめじ・ねぎ かき
11金	ウィンナーパン(手作り)		ウィンナー	強力粉・砂糖・マーガリン	
	グリーンサラダ	○		サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・えだまめ・玉葱
	さつま芋シチュー		ベーコン・鶏モモ肉・調製豆乳	油・ さつまいも ・小麦粉・マーガリン	玉葱・にんじん
15火	菜飯			米	菜めしの素
	肉じゃが	○	豚モモ肉・生揚げ・削り節	炒め油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	にんじん・玉葱・たけのこ・干し椎茸・グリーンピース()
	カレービーンズ		大豆	かたくり粉・揚げ油	
16水	和風スパゲッティ		ベーコン・豚肩肉・刻みのり	ハーフ・スパゲッティ・炒め油	にんにく・玉葱・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ
	水菜とじゃこのジュレサラダ	○	削り節・ゼラチン	はちみつ	だいこん・にんじん・水菜・キャベツ・ゆず(果汁、生)
	カステラ		調製豆乳	米粉・小麦粉・砂糖・無塩バター・ざらめ	
17木	にんにくチャーハン		焼き豚	米・バター	にんにく・こねぎ
	花シューマイ	○	豚ひき肉・鶏ひき肉・押し豆腐	かたくり粉・しゅうまいの皮	干し椎茸・玉葱・しょうが
	かまぼこのごまマヨ和え		板なしかまぼこ	ノンエッグマヨネーズ・砂糖・白すりごま・練りごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし
18金	大根と小松菜のスープ		宗田厚削り・鶏モモ肉		だいこん・にんじん・ねぎ・こまつな・えのきたけ・ホールコーン
	さつまいもごはん			米・ さつまいも ・黒いりごま	
	肉団子の甘酢あんかけ きんぴらごぼう	○	豚ひき肉・木綿豆腐	かたくり粉・揚げ油・砂糖 炒め油・砂糖・ごま油・白いりごま	にんじん・玉葱・干し椎茸 ごぼう・にんじん
21月	白菜と油揚げの味噌汁		さば節・油揚げ・合わせ味噌		玉葱・はくさい・こまつな・ねぎ
	ごはん			米	
	白身魚の香味ソース 野菜とちくわのソテー にらたまスープ	○	まがれい 竹輪	砂糖 サラダ油	ねぎ キャベツ・ピーマン・えのきたけ
22火	ツナピラフ		鶏モモ肉・絹ごし豆腐・たまご	かたくり粉・ごま油	玉葱・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース
	モチコチキン	○	鶏モモ肉	砂糖・かたくり粉・白玉粉・揚げ油	しょうが汁
	じゃが芋のポタージュ		ベーコン・調製豆乳・豆乳クリーム	オリーブ油・じゃがいも	玉葱・パセリ
24木	みかん				みかん
	わかめとじゃこのごはん		炊き込みわかめ・じゃこ	米	
	おでん	○	だしこんぶ・削り節・結び昆布・つみれ・焼き竹輪・うすら卵・揚げボール	砂糖・こんにゃく・じゃがいも・竹輪	だいこん
25金	バリバリフレックサラダ			コーンフレック・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・ にんじん ・玉葱
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	魚のマリナード焼き フレンチサラダ	○	めかじき	オリーブ油 サラダ油・砂糖	玉葱・にんにく キャベツ・きゅうり・ にんじん ・ホールコーン・玉葱
28月	ポテトとワサビの豆のスープ		ベーコン・レンズまめ	オリーブ油・じゃがいも	にんにく・ にんじん ・玉葱・キャベツ
	ゆず胡椒のスープごはん		鶏肉ささ身・鶏モモ肉	米・でんぷん	水菜・にんじん・ねぎ・こねぎ・ゆず(果皮、生)
	里芋のごまみそあえ	○	米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも・ さといも ・でんぷん・揚げ油・白すりごま・砂糖	ブロッコリー・ にんじん
29火	ししゃもの香り焼き		ししゃも	ごま油・白いりごま	
	ぬりかべトースト	○		食パン・バター・マーガリン・練りごま・白すりごま・はちみつ・三温糖・ホワイトチョコレート	
	白菜とさつま芋のクリーム煮 ごぼうと海藻のサラダ		ベーコン・調製豆乳・豆乳クリーム	炒め油・さつまいも・小麦粉・マーガリン・サラダ油	はくさい・にんじん・玉葱・ほうれんそう・ぶなしめじ にんじん・キャベツ・もやし・ごぼう
30水	豚キムチ丼		豚肩肉	米・おおむぎ・ごま油・砂糖・白すりごま	にんにく・玉葱・ねぎ・はくさい(キムチ漬)・にら
	トックスープ	○	鶏モモ肉	トック・ごま油	にんじん・だいこん・干し椎茸・えのきたけ・ねぎ・チンゲンツァイ
	モンキーバナナ				バナナ