11月の献立

※今月の平均栄養量
エネルギー576kcal、タンパク質 22.7g、脂質 20.9g、食塩相当量 2.6g

※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 水	あんかけチャーハン（いか）	○	豚モモ肉・いか	米・サラダ油・ごま油・かたくり粉	しょうが・ねぎ・人参・たけのこ・大根・椎茸
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく・砂糖・ごま油	キャベツ・人参・もやし・きゅうり
	みかん				みかん
2 木	深川めし　郷土料理 東京都	○	あさりむきみ	米・サラダ油・上白糖	ごぼう・人参・しょうが・グリンピース
	もんじゃ春巻き		豚ひき肉・シュレッドチーズ	サラダ油・小麦粉・春巻きの皮・揚げ油	キャベツ
	じゃがいもと白菜の味噌汁		さば節・油揚げ・わかめ・味噌	じゃがいも	人参・白菜・ねぎ
6 月	豚キムチ丼	○	豚肩肉	米・大麦・ごま油・砂糖	にんにく・玉葱・ねぎ・白菜(キムチ漬け)・にら
	ベーコンとコーンのスープ		削り節・ベーコン	かたくり粉	大根・ホールコーン・白菜・もやし・ねぎ
	ごま団子　手作り ごま団子		こしあん	白玉粉・上新粉・砂糖・ラード・練りごま・白いりごま・揚げ油	
7 火	ごはん	○		米	
	治部煮　郷土料理 石川県		鶏モモ肉・削り節	小麦粉・揚げ油・焼きふ・里芋・砂糖	しょうが・人参・椎茸・たけのこ・ぶなしめじ・小松菜
	切干大根のサラダ			砂糖・ごま油・サラダ油・白いりごま	切干し大根・きゅうり・人参・もやし・玉葱
8 水	きな粉コッペパン	○	きな粉（大豆）	コッペパン・マーガリン・砂糖	
	マセドアンサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	人参・きゅうり・ホールコーン・玉葱
	白菜のクリーム煮		ベーコン・鶏モモ肉・調製豆乳・豆乳クリーム	サラダ油・米粉	玉葱・人参・かぶ・白菜・かぼちゃ
9 木	吹き寄せごはん	○	鶏モモ肉	米・むき栗・砂糖	干し椎茸・人参・ぶなしめじ
	鯖の竜田揚げ		さば切身	砂糖・かたくり粉・小麦粉・揚げ油	しょうが
	かきたま汁		本節中厚削・絹ごし豆腐・わかめ・たまご	かたくり粉	人参・えのきたけ・ねぎ・小松菜
10 金	きのこのﾄﾏﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　BOOK メニュー	○	豚肩肉・米みそ(赤色辛みそ)	ハーフ･スパゲッティ・オリーブ油・砂糖	にんにく・鷹の爪・玉葱・ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ・トマト缶
	パリパリれんこんサラダ			はちみつ・サラダ油・揚げ油	きゅうり・人参・もやし・キャベツ・れんこん
	焼きりんご			砂糖・マーガリン	りんご
13 月	ごはん	○		米	
	大根の葉ふりかけ		じゃこ	ごま油・白いりごま	大根葉・葉ねぎ
	豚バラ大根		豚ばら肉	サラダ油・こんにゃく・砂糖・でんぷん	しょうが・にんにく・大根・白菜・人参・さやいんげん
	カレービーンズ		大豆	かたくり粉・揚げ油	
14 火	スイートポテトースト	○	牛乳・生クリーム	食パン・バター・さつまいも・砂糖・はちみつ	
	鶏肉のポトフ		ベーコン・鶏モモ肉	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・パセリ
	ひよこ豆と枝豆のサラダ		ひよこまめ	砂糖・サラダ油	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・枝豆
15 水	ごはん	○		米	
	油淋鶏		鶏モモ肉	かたくり粉・揚げ油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ・こねぎ
	韓国風のりサラダ		焼きのり	砂糖・ごま油・白いりごま	ほうれんそう・人参・もやし・きゅうり
	ビーフンスープ		豚モモ肉・板なしかまぼこ	ビーフン	たけのこ・人参・干し椎茸・大根・もやし
16 木	塩焼きそば	○	豚モモ肉	サラダ油・砂糖・かたくり粉・蒸し中華めん・ごま油	にんにく・しょうが・玉葱・人参・もやし・にら
	バンサンスー			緑豆はるさめ・サラダ油・ごま油・砂糖	もやし・キャベツ・きゅうり・人参
	キャラメルポテト		豆乳クリーム	さつまいも・揚げ油・砂糖	
17 金	チキンピラフ	○	鶏モモ肉	米・オリーブ油	人参・玉葱・ピーマン・ホールコーン
	魚のガーリック焼き		生鮭切身	ノンエッグマヨネーズ・パン粉(生)	レモン汁・にんにく・パセリ
	レンズ豆と野菜のスープ		レンズまめ	じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ・小松菜
20 月	カレーライス	○	豚肩肉	米・大麦・じゃがいも・サラダ油・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・玉葱・人参
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油・砂糖・ごま油	人参・キャベツ・もやし・ホールコーン
	柿				かき
21 火	まいたけごはん　郷土料理 島根県	○	油揚げ	米・砂糖	まいたけ・さやいんげん
	はたはたの磯揚げ		はたはた・あおのり	かたくり粉・揚げ油	
	鶏団子の豆乳味噌仕立て		削り節・鶏ひき肉・絞り豆腐・味噌・調製豆乳	じゃがいも・でんぷん・里芋	しょうが・大根・人参・白菜・小松菜・ぶなしめじ・ねぎ
22 水	茶飯	○	だしこんぶ	米	
	おでん　いい 和食の日		だしこんぶ・削り節・結び昆布・つみれ・焼き竹輪・うずら卵・揚げボール	砂糖・こんにゃく・じゃがいも・竹輪ふ	大根
	ツナサラダ		ホワイトツナチャンクレト・わかめ	ごま油・サラダ油・砂糖	人参・キャベツ・小松菜
27 月	ごはん	○		米	
	ひじきと大豆のつくね焼き		干ひじき・大豆・豚ひき肉・鶏ひき肉	砂糖	しょうが
	野菜の梅肉あえ			ごま油・砂糖	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・ねり梅
	ｷｬﾍﾞﾂとさつま芋味噌汁		さば節・味噌	さつまいも	玉葱・人参・キャベツ・えのきたけ
28 火	手作りフォカッチャ　手作り パン	○		強力粉・米粉・砂糖・サラダ油・オリーブ油	
	ハンガリアシチュー		ベーコン・豚肩肉・豆乳クリーム	じゃがいも・砂糖・サラダ油・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・ピーマン・パセリ
	コーンサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉葱
29 水	ゲゲゲ急　どんどろけ飯	○	木綿豆腐・油揚げ	米・大麦・サラダ油・砂糖	ごぼう・人参・干し椎茸・グリンピース
	かつおとじゃがいもの甘辛揚げ		かつお	かたくり粉・揚げ油・じゃがいも・ざらめ	しょうが
	えび団子汁		本節中厚削・えびすり身・鶏ひき肉	かたくり粉・ごま油	しょうが・玉葱・人参・たけのこ・小松菜・ねぎ
30 木	みそ煮込みうどん　郷土料理　愛知県	○	削り節・豚肩肉・油揚げ・米みそ	里芋・うどん	大根・人参・ごぼう・白菜・ねぎ
	わかめともやしの和えもの		わかめ	砂糖・サラダ油	もやし・小松菜・人参
	豆腐ドーナツ　BOOK　メニュー		絹ごし豆腐	小麦粉・砂糖・揚げ油・粉糖	