



11月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1人あたり たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	●紅茶の日●	○							784 kcal 31.4 g 105.5 g 4.3 g
	ごはん						精白米		
	ホキのムニエル バジルソース		ホキ			にんにく レモン果汁	薄力粉	バター オリーブ油	
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン		赤ピーマン 小松菜	キャベツ		油	
	ポパイスープ		豚肉		ほうれん草	玉ねぎ		油	
	ミルクティーゼリー			寒天, 牛乳 生クリーム				上白糖	
2 土	★総合防災訓練特別メニュー★	○							751 kcal 28.4 g 116.8 g 8.2 g
	防災スパゲッティ		ツナ		トマト缶	マッシュルーム, エリンギ	スパゲッティ	油	
	乾物サラダ			海草ミックス		切干大根, コーン	春雨, 三温糖	油, 白ごま	
	白玉フルーツポンチ					パイン缶, みかん缶 りんご缶, 黄桃缶 白桃缶, 洋梨缶	白玉粉, 上白糖		
6 水	□読書週間メニュー□	○							817 kcal 36.5 g 113.5 g 6.5 g
	ふわふわオムライス		鶏肉, 鶏卵		人参	コーン, 玉ねぎ マッシュルーム, グリンピース	精白米, でん粉 三温糖	油	
	鱈のマヨネーズ焼き		たら		ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン		マヨネーズ	
	さつまいものポタージュ			牛乳 生クリーム		玉ねぎ	じゃが芋 さつまいも	油	
7 木	□読書週間メニュー□	○							735 kcal 31.0 g 115.3 g 8.8 g
	北海道の郷土料理 ●鍋の日●								
	ごはん						精白米		
	石狩鍋		豆腐, みそ さけ			長ねぎ, 白菜, しめじ しいたけ, えのき	こんにゃく じゃが芋	バター	
	野菜のバター醤油炒め		豚肉		小松菜	キャベツ, コーン		油, バター	
小豆入り抹茶ゼリー		寒天, 牛乳				上白糖, 甘納豆			
8 金	□読書週間メニュー□	○							761 kcal 32.4 g 107.0 g 14.4 g
	スウェーデン料理								
	ミルクパン		豚肉, 鶏肉 鶏卵	生クリーム		玉ねぎ, 長ねぎ マッシュルーム	ミルクパン	油, バター	
	ショットブッラール					マッシュルーム	でん粉, パン粉 薄力粉		
	リンゴンベリージャム					リンゴンベリージャム			
	こぶきいも						じゃが芋		
えんどう豆のスープ	ベーコン 赤インクウ		人参	玉ねぎ, キャベツ		油			
11 月	★もやしの日★	○							723 kcal 30.3 g 108.5 g 5.1 g
	中華丼		豚肉, いか うずら卵		人参 チンゲン菜	にんにく, しょうが 長ねぎ, 玉ねぎ, 白菜 たけのこ, 干し椎茸	精白米, 三温糖 でん粉	油	
	もやしの華風和え				小松菜 赤ピーマン	もやし	三温糖	ごま油	
	わんたんスープ		ベーコン 豚肉, みそ		にら	キャベツ, しめじ 長ねぎ	ワンタン皮	油	
12 火	焼きうどん	○	豚肉 削り節		人参 ピーマン	にんにく, 玉ねぎ キャベツ	うどん	油, バター	736 kcal 28.1 g 93.2 g 8.7 g
	さつまいもと豆の甘辛揚げ		大豆				さつまいも でん粉, 三温糖	油	
	豆腐とチンゲン菜のスープ		ベーコン 豆腐		人参 チンゲン菜	えのき			
13 水	秋野菜カレーライス	○	豚肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ しめじ, まいたけ	精白米, 米粒麦 じゃが芋 サツ芋, 薄力粉	油	783 kcal 23.4 g 124.4 g 9.0 g
	オニオンドレサラダ			小松菜 赤ピーマン		キャベツ, コーン 枝豆, 玉ねぎ	三温糖	油	
	洋梨 ◎特別栽培◎					洋梨			
14 木	埼玉県郷土料理	○							726 kcal 23.0 g 109.3 g 12.1 g
	かてめし		油揚げ 高野豆腐	昆布	人参	ごぼう, 干しずいき 枝豆	精白米, 三温糖	油	
	ゼリーフライ		おから		人参	玉ねぎ, 長ねぎ	じゃが芋 パン粉, 薄力粉	油	
	白みそドレサラダ		みそ		赤ピーマン	キャベツ, もやし 黄ピーマン	三温糖	油, 白ごま ごま油	
いちようかまぼこのすまし汁	鶏肉 かまぼこ		人参, 小松菜	長ねぎ			油		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。



11月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15 金	★昆布の日★								
	ごはん						精白米		755 kcal
	鯖の有馬焼き	○	さば			しょうが			29.6 g
	すき昆布の煮物		かつお揚げ	昆布	人参	切干大根	三温糖	ごま油	93.7 g
	生揚げと大根のみそ汁		生揚げ			長ねぎ, 大根			2.8 g
18 月	★れんこんの日★								
	ごはん						精白米		
	擬製豆腐	○	鶏肉, 豆腐	ひじき	人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油	750 kcal
	れんこんのきんぴら		鶏卵			れんこん, 枝豆	こんにゃく	ごま油	30.0 g
	豚汁		豚肉, みそ		人参	大根, ごぼう, 長ねぎ	三温糖	黒ごま	108.0 g
							こんにゃく	ごま油	8.2 g
							じゃが芋		
19 火	高知県の郷土料理								
	ごはん						精白米		
	わかめとしらすのふりかけ	○		わかめ			三温糖	白ごま	765 kcal
	鯖のすだちソースがけ		さわら			にんにく, 長ねぎ	でん粉	油	33.9 g
	ならえ		鶏肉	昆布	人参	レモン果汁, すだち	こんにゃく	ごま油	102.0 g
			油揚げ			干し椎茸, 大根	三温糖	白ごま	3.4 g
							ごま油		
20 水	ピザの日								
	ピザトースト	○	A-コウ, 火腿	チーズ	トマト缶, ピーマン	玉ねぎ	食パン	油	775 kcal
	さつまいもシチュー		鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	さつまいも	油	32.1 g
	早香 ◎特別栽培◎		白インゲン豆			早香	薄力粉		97.2 g
									6.3 g
21 木	フライドチキンの日								
	コーンピラフ				パセリ	にんにく, コーン	精白米	油	774 kcal
	フライドチキン	○	鶏肉, 鶏卵	牛乳			薄力粉	油	35.1 g
	パイザンヌスープ		ベーコン		人参, 小松菜	セロリ, 玉ねぎ		油	93.3 g
			ひよこ豆			キャベツ			3.0 g
22 金	★勤労感謝の日(23日)★								
	五穀ご飯		小豆, 大豆				精白米, もち米		
	豆腐ハンバーグ きのこソース	○	豚肉, 豆腐	ひじき		玉ねぎ, しめじ	パン粉, 三温糖	油, ｺﾞﾏ油	727 kcal
	五色和え		豆乳, 鶏卵		人参, 小松菜	えのき	でん粉		31.5 g
	秋のみそ汁		油揚げ			もやし, キャベツ	三温糖		105.8 g
			みそ			コーン			6.8 g
						長ねぎ, 白菜, なす	さつまいも	ごま油	
25 月	★和食の日★								
	茶飯				大根葉		精白米		
	おでん	○	生揚げ	昆布		大根	三温糖, ちくわぶ		728 kcal
	ごぼうチップスサラダ		かつお揚げ			キャベツ, もやし	こんにゃく		26.0 g
			みそ		小松菜, 人参	ごぼう	じゃが芋		117.0 g
									9.6 g
26 火	タンメン		豚肉		人参, たら	しょうが, 玉ねぎ	中華麺, でん粉	ごま油	
	パンバンジーサラダ	○	鶏肉, みそ		チンゲン菜	長ねぎ, キャベツ, コーン	三温糖	油, 白ごま	728 kcal
	きな粉蒸しケーキ		きな粉			もやし, きゅうり			28.0 g
			豆乳			しょうが	油		103.9 g
							薄力粉, 黒砂糖		9.1 g
							上白糖, 甘納豆		
27 水	ビビンバ		豚肉		小松菜	にんにく, しょうが	精白米, 三温糖	油, ｺﾞﾏ油	
	キムチスープ	○	鶏肉		赤ピーマン	干し椎茸, もやし			769 kcal
	柿 ◎特別栽培◎					大豆もやし			24.4 g
					人参	大根, 長ねぎ, 白菜		油	106.6 g
						キムチ			5.3 g
						柿			
28 木	ごはん						精白米		
	ししゃもの包み揚げ	○		ししゃも			春巻きの皮	油	746 kcal
	8品目サラダ		大豆	じゃこ	小松菜	キャベツ, コーン	薄力粉		31.1 g
	もやしのピリ辛みそ汁				赤ピーマン	もやし, 黄ピーマン	三温糖	油	101.4 g
	アップルトースト		豚肉, みそ		万能ねぎ	にんにく, 大豆		ごま油	4.5 g
29 金	野菜のパパロンチーノ	○	ベーコン		人参, いんげん	りんご, レモン果汁	食パン, グラニュー糖	バター	725 kcal
	大麦のスープ		豚肉		赤ピーマン	にんにく, キャベツ		ｺｰﾝ油	24.7 g
					人参, トマト缶	セロリ, 玉ねぎ	じゃが芋, 押麦	油	98.3 g
									9.6 g