

# 11月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R元. 11月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
1	金			肉そぼろごはん 辛し和え じゃがいものみそ汁	鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 みりん 卵 油 グリンピース ほうれん草 キャベツ もやし 人参 からし粉 醤油 じゃが芋 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	豆製品 魚 乳製品 果物 きのこと
5	火			中華風酢の物 麻婆豆腐 みかん	春雨 キャベツ きゅうり 人参 笹かま 醤油 酢 ごま油 からし粉 豆腐 豚挽肉 葱 人参 生姜 にんにく 油 酒 砂糖 醤油 みそ / 豆板醤 片栗粉 ごま油	芋 卵 乳製品 海藻 きのこと
6	水			おから入りハンバーグきのこソース ゆでブロッコリー 野菜スープ	おから入りハンバーグ マッシュルーム しめじ 玉葱 油 ケチャップ ソース 赤ワイン ブロッコリー ベーコン キャベツ じゃが芋 人参 もやし ほうれん草 塩 醤油 こしょう	芋 卵 魚 豆製品 果物 乳製品 海藻
7	木			ししゃもフライ 五目豆煮 なめこ汁	ししゃもフライ 油 豚肉 人参 大豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 醤油 豆腐 なめこ ねぎ 煮干し みそ	魚 芋 卵 緑黄色野菜 果物
8	金			いか竜田揚げ 卵の花炒り かきたま汁	いか竜田 油 おから 豚挽肉 ごぼう ねぎ 糸こんにゃく 油揚げ ちくわ 油 酒 砂糖 醤油 みそ 豆腐 卵 干し椎茸 人参 小松菜 醤油 塩 かつお節 片栗粉	芋 乳製品 淡色野菜 果物
11	月			れんこんのきんぴら 石狩汁 りんご	れんこん こんにゃく 人参 さつま揚げ 砂糖 醤油 油 唐辛子 ごま 鮭 じゃが芋 大根 人参 豆腐 葱 コーン みそ バター	肉 卵 乳製品 海藻 きのこと
12	火			ソースカツ 小松菜のお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	チキンカツ 油 酒 砂糖 みりん ソース 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 わかめ えのき 油揚げ 葱 みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物
13	水			ごはんの日 フルーツポンチ パンプキンカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 赤ワイン 砂糖 水 豚肉 かぼちゃ 人参 玉葱 油 にんにく ホールトマト グリンピース カレールー	芋 豆製品 魚 卵 海藻 乳製品
14	木			まぐろと大豆の中華炒め ワンタンスープ ふりかけ	まぐろ 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 玉葱 人参 筍 干し椎茸 大豆 ピーマン / ワンタン 豚肉 人参 もやし 葱 塩 醤油 こしょう ごま油 砂糖 みりん 醤油 塩 こしょう ごま油	芋 豆製品 卵 乳製品 果物
15	金			厚焼き玉子 磯辺和え 庄内風芋煮	厚焼き玉子 ほうれん草 白菜 もやし 人参 醤油 のり 里芋 人参 ごぼう 豚肉 生揚げ 大根 葱 みそ	魚 乳製品 果物 海藻 きのこ
18	月			吹き寄せごはん おおか和え かきたま汁	えび しめじ 人参 鶏肉 酒 塩 醤油 みりん さつま芋 枝豆 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 かつお節 豆腐 なたと 卵 えのき 葱 塩 醤油 かつお節 片栗粉	乳製品 果物 海藻
19	火			ツナびたし 大根のそぼろあん煮 大根葉ふりかけ	ツナフレーク ほうれん草 人参 キャベツ もやし 醤油 大根 里芋 人参 こんにゃく 生揚げ 豚挽肉 酒 砂糖 醤油 大根葉 しらす干し 生姜 ごま 塩	魚 豆製品 卵 乳製品 果物 海藻
20	水			Tandリーチキン ポイルキャベツ 豆腐スープ	鶏肉 酒 塩 こしょう にんにく 玉葱 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ キャベツ 人参 塩 豆腐 ベーコン 玉葱 えのき 人参 青梗菜 塩 醤油 こしょう	卵 魚 芋 緑黄色野菜 果物 海藻
21	木			春巻き ひじきの炒り煮 豚汁	春巻き 油 ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく 油 みりん 醤油 塩 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ	卵 乳製品 果物 きのこと
22	金			さばのみそ煮 ごま入りお浸し すまし汁 みかん	さば 生姜 酒 砂糖 醤油 みそ 酒 みりん 唐辛子 ほうれん草 白菜 もやし 人参 醤油 ごま 豆腐 干し椎茸 なたと 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	肉 卵 海藻 乳製品 淡色野菜
25	月			ごまネーズサラダ おでん こうじ納豆	キャベツ きゅうり もやし 鶏ささみ肉 人参 マヨネーズ ごま 醤油 大根 人参 こんにゃく 昆布 さつま揚げ がんも 酒 みりん 塩 醤油 かつお節	肉 卵 乳製品 果物 きのこと
26	火			鶏のから揚げ 切り昆布煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 じゃがいも 生揚げ 小松菜 みそ 煮干し	魚 卵 果物 乳製品 淡色野菜
27	水			フレンチサラダ 鮭と白菜の和風シチュー りんご	キャベツ 人参 ブロッコリー ハム 酢 油 塩 こしょう 鮭 人参 玉葱 白菜 しめじ かぶ バター 米粉 牛乳 白ワイン みそ / 塩 こしょう 生クリーム	芋 豆製品 肉 卵 海藻
28	木			さばのピリッとジャン お浸し もずくのすまし汁	さば 片栗粉 油 にんにく 生姜 酒 醤油 みりん 酢 豆板醤 小松菜 もやし 人参 醤油 もずく 人参 豆腐 ねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 果物 きのこと 淡色野菜
29	金			豚キムチ丼 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 白菜キムチ 白菜 生姜 にんにく ねぎ 砂糖 醤油 ごま油 ごま わかめ 人参 かまぼこ 鶏肉 葱 生姜 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 卵 乳製品 海藻 きのこと