

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

R4. 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	火			吹き寄せごはん おかか和え かきたま汁	えびしめじ 人参 鶏肉 さつま芋 枝豆 酒 塩 醤油 みりん 小松菜 白菜 もやし 人参 かつお節 醤油 豆腐 卵 干し椎茸 ねぎ 醤油 塩 かつお節 片栗粉	乳製品 果物 海藻
2	水	 県産米粉		ハムチーズフライ ポイルキャベツ 根菜のミネストローネ	ハムチーズフライ 油 ソース キャベツ 塩 / オリーブ油 ホールトマト 塩 こしょう 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん ベーコン セロリ マカロニ パセリ にんにく /	芋 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ 果物
4	金			蒸しぎょうざ 肉みそ炒め もずくスープ	肉餃子 / みりん ごま油 豆板醤 片栗粉 豚肉 筍 玉ねぎ 大豆 きくらげ 人参 にんにく 生姜 ピーマン 酒 みそ 醤油 / もずく 人参 干し椎茸 豆腐 ねぎ 塩 醤油 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
7	月			五色納豆 肉とじゃがいもの旨煮 みかん	納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにやく グリンピース 生姜 砂糖 酒 / / 塩 醤油 みりん	魚 卵 きのこ 海藻
8	火			いわしの梅煮 ごま入りお浸し けんちん汁	いわしの梅煮 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 豚肉 里芋 大根 人参 ごぼう こんにやく 豆腐 ねぎ 塩 醤油	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
9	水	 ごはんの日		さばの竜田揚げ 卵の花炒り すまし汁	さばの竜田揚げ 油 おから 豚挽肉 ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにやく 油揚げ 竹輪 油 酒 醤油 みりん みそ 湯葉 干し椎茸 人参 なたと 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 海藻 淡色野菜
10	木			鶏肉と高野豆腐の甘辛煮 お浸し 白菜のみそ汁	鶏肉 生姜 酒 醤油 高野豆腐 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 ほうれん草 もやし 人参 醤油 白菜 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ 果物
11	金	 鮭の日		厚焼き玉子 ヤーコンのきんぴら 石狩汁	厚焼き玉子 ヤーコン こんにやく 人参 さつま揚げ 油 砂糖 醤油 唐辛子 ごま 鮭 じゃが芋 大根 人参 豆腐 コーン ねぎ みそ バター	肉 乳製品 果物 海藻 きのこ
14	月			米粉めんサラダ 麻婆豆腐 みかんゼリー	米粉めん キャベツ ロースハム きゅうり 人参 酢 醤油 ごま油 ごま 豆腐 豚挽肉 ねぎ 人参 生姜 にんにく 酒 砂糖 醤油 みそ 油 / / 豆板醤 片栗粉 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 海藻
15	火			大根葉ふりかけ ツナびたし 大根のそぼろあん煮	大根葉 しらす干し 生姜 ごま塩 ツナフレーク 小松菜 人参 キャベツ もやし 醤油 大根 里芋 人参 こんにやく 生揚げ 豚挽肉 グリンピース 酒 砂糖 醤油 片栗粉	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻
16	水	 つや姫玄米		フレンチサラダ クラムチャウダー いちごジャム	キャベツ 人参 ブロッコリー ロースハム 酢 油 塩 こしょう あさり 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン 青梗菜 バター 米粉 牛乳 白ワイン / / 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 卵 肉 海藻 きのこ
17	木	 つや姫		さばの照り焼き おひたし 親子汁	さばの照り焼き 小松菜 白菜 人参 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 醤油 塩	芋 乳製品 淡色野菜 果物 海藻
18	金	 高産産 有機米		鶏肉とさつまいもの揚げ煮 実だくさん汁 りんご	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 さつま芋 油 酒 砂糖 醤油 みりん ごま 大根 人参 ごぼう こんにやく 生揚げ しめじ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 海藻 緑黄色野菜 卵 海藻
21	月			県産ワラサフライ 切干大根の煮物 かきたま汁	県産ワラサフライ 油 ソース 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにやく さつま揚げ 油 みりん 醤油 豆腐 卵 人参 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 肉 淡色野菜 乳製品
22	火			豚肉とレバーのノルウェー お浸し 豆腐スープ	豚肉 にんにく 酒 醤油 片栗粉 豚レバー 竜田 油 砂糖 ソース ケチャップ 小松菜 白菜 人参 醤油 豆腐 人参 えのき ベーコン チンゲン菜 醤油 塩 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
24	木			ひじきのゴマネーズサラダ おでん ふりかけ(おかか)	ひじき 醤油 みりん 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ツナフレーク ごま マヨネーズ 大根 人参 こんにやく 昆布 さつま揚げ がんもどき 酒 みりん 醤油 塩 かつお節	肉 卵 果物 乳製品 きのこ
25	金	 麦		フルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ 赤ワイン 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
28	月			豚キムチ丼 わかめスープ 県産ヨーグルト	豚肉 白菜キムチ 白菜 生姜 にんにく ねぎ 醤油 ごま油 ごま わかめ 筍 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 卵 果物 緑黄色野菜
29	火			わかさぎフリッター 切り昆布煮 庄内風芋煮	わかさぎフリッター 油 切り昆布 人参 糸こんにやく さつま揚げ 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 里芋 人参 ごぼう 豚肉 生揚げ 大根 こんにやく ねぎ みそ	卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 きのこ
30	水	 食パン		ビーフストロガノフ ゆでブロッコリー かぶとベーコンのスープ	牛肉 塩 こしょう 赤ワイン 油 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ / ブロッコリー / デミグラスソース ケチャップ 塩 米粉 生クリーム かぶ かぶの葉 玉ねぎ ベーコン 人参 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物 海藻