

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

R5. 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	水	食パン	牛乳	アジフライ いちごジャム ポイルキャベツ 根菜のミネストローネ	アジフライ 油 ソース キャベツ 塩 ／ オリーブ油 トマト 塩 こしょう パセリ 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん ベーコン セロリ にんにく	芋 豆製品 卵 乳製品 海藻 きのこと
2	木		牛乳	豚キムチ丼 わかめスープ	豚肉 白菜キムチ 白菜 生姜 にんにく ねぎ 醤油 たらこ ごま油 ごま わかめ もやし 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節	芋 豆製品 魚 卵 果物 きのこ
6	月		牛乳	棒ぎょうざ 大学芋 実だくさん汁 わかめふりかけ	棒ぎょうざ さつまいも 油 砂糖 醤油 みりん ごま 大根 人参 しめじ ごぼう 油揚げ こんにゃく ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 緑黄色野菜 果物 海藻
7	火		牛乳	回鍋肉丼 コーン入りわかめスープ りんご	キャベツ 人参 ピーマン 筍 生揚げ ねぎ 豚肉 酒 醤油 生姜 にんにく 油 わかめ コーン 玉ねぎ かまぼこ 干し椎茸 塩 醤油 こしょう かつお節 ／ 砂糖 酒 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉	芋 魚 乳製品
8	水	オーガニック給食 有機米	牛乳	いわしの梅煮 もつてのほかうまいおひたし 満点オーガニックいもにい〜	いわし 梅煮 赤根ほうれん草 キャベツ 菊の花 人参 醤油 里芋 牛肉 大根 舞茸 糸こんにゃく ねぎ 酒 砂糖 醤油 みりん 一味唐辛子	卵 乳製品 果物 海藻
9	木		牛乳	吹き寄せごはん おなか和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏もも肉 しめじ 人参 酒 みりん 塩 醤油 さつまいも 枝豆 小松菜 キャベツ 人参 かつお節 醤油 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物
10	金		牛乳	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 こんにゃく 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 きのこと 海藻
13	月		牛乳	五色納豆 おでん	納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム のり かつお節 醤油 大根 人参 こんにゃく 昆布 さつま揚げ がんもどき 酒 みりん 塩 醤油 かつお節	肉 卵 果物 きのこ
14	火		牛乳	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 小松菜 もやし 人参 醤油 白菜 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	芋 魚 卵 果物 海藻 きのこ
15	水	食パン	牛乳	おから入りポテトサラダ ポトフ みかんジャム	おから じゃが芋 人参 きゅうり ツナ フレーク 塩 こしょう マヨネーズ 鶏肉 かぶ 人参 白菜 玉ねぎ ブロッコリー セロリ ローリエ 塩 こしょう	魚 卵 乳製品 海藻 きのこと
16	木		牛乳	春雨サラダ 豆腐の中華煮 かつおふりかけ	春雨 キャベツ ロースハム 干しきくらげ 人参 酢 ごま油 醤油 からし粉 豆腐 豚肉 筍 人参 ねぎ 干し椎茸 にんにく 油 酒 塩 醤油 こしょう ／ ごま油 片栗粉	芋 魚 卵 乳製品 果物 海藻
17	金	麦	牛乳	フルーツヨーグルト 大豆ミートのキーマカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ヨーグルト 大豆ミート 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン グリンピース トマト ケチャップ ／ 油 にんにく 生姜 カレー粉 塩 カレールー	魚 肉 卵 海藻 きのこと
20	月		牛乳	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 白菜ときこのみそ汁 のりの佃煮	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 さつまいも 油 酒 砂糖 醤油 みりん ごま 白菜 人参 しめじ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	豆製品 魚 卵 緑黄色野菜
21	火		牛乳	大根葉ふりかけ ツナびたし 大根のピリ辛そぼろ煮	大根葉 しらす 干し 生姜 ごま 塩 ／ オイスターソース 塩 醤油 豆板醤 片栗粉 ツナ フレーク ほうれん草 人参 キャベツ 醤油 豚ひき肉 生姜 大根 人参 筍 生揚げ こんにゃく グリンピース 酒 みりん	魚 卵 乳製品 果物 海藻
22	水	米粉入り	牛乳	フレンチサラダ 白菜のクリームシチュー	キャベツ 人参 ブロッコリー ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ かぶ 豆乳 バター 米粉 牛乳 白ワイン ／ 塩 こしょう 生クリーム	芋 豆製品 魚 卵 海藻
24	金	和食の日	牛乳	鶏のから揚げ 卵の花炒り すまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 おから 豚肉 ごぼう ねぎ 糸こんにゃく 油揚げ ちくわ 油 酒 みりん 醤油 みそ 春雨 干し椎茸 人参 花なると ほうれん草 塩 醤油 かつお節	卵 乳製品 淡色野菜 果物 海藻
27	月		牛乳	ガパオライス わかめ入りたまごスープ みかん	鶏ひき肉 大豆ミート パプリカ ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく ごま油 卵 わかめ 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節 片栗粉 ／ オイスターソース 砂糖 みりん 醤油 豆板醤 ナンブラー バジル こしょう 片栗粉	芋 豆製品 魚
28	火	つや姫	牛乳	さんまの生姜煮 お浸し 豚汁	さんまの生姜煮 小松菜 白菜 人参 醤油 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 海藻 きのこ
29	水	食パン	牛乳	鮭フライのタルタルソース ゆでブロッコリー かぶときのこのスープ	鮭フライ 油 卵 玉ねぎ 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー かぶ しめじ ベーコン 玉ねぎ 人参 醤油 塩 こしょう	豆製品 芋 乳製品 海藻
30	木		牛乳	青じそ入り鶏つくね カレーきんぴら 大根となめこのみそ汁	青じそ入り鶏つくね ごぼう 人参 さつま揚げ 糸こんにゃく 豚肉 カレー粉 油 砂糖 塩 醤油 ごま なめこ 大根 ねぎ みそ 煮干し	芋 豆製品 卵 乳製品 緑黄色野菜