



11月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉に なる	熱や力に なる	体の調子 を整える		
1	火	牛乳 せんべい	酢豚 中華サラダ くだもの	ヨーグルト クラッカー	豚肉 ハム ヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 はるさめ ごま油 クラッカー	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ パイン きゅうり キャベツ りんご	434kcal 13.2g	17.9g 1.7g
2	水	麦茶 菓子	ポークカレー コーンキャベツ プリン	牛乳 せんべい	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	じゃがいも 油 プリン せんべい ルウ 砂糖	玉ねぎ にんじん グリピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	483kcal 18.2g	21.7g 2.6g
3	木	文化の日							
4	金	牛乳 くだもの	ほうとう風うどん ウイナーソーテー きゃべつのおかかあえ	フルーツ ポンチ	鶏肉 油揚げ ウイナー なると かつお節	うどん 油 ジュース	だいこん にんじん パイン バナナ 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり こまつな キャベツ みかん	315kcal 12.4g	11.5g 2.9g
7	月	牛乳 菓子	鶏肉の照り煮 切り干し大根煮 和風ミルクスープ	フルーツゼリー チーズ	鶏肉 油揚げ 豆腐 スキムミルク 味噌 チーズ	砂糖 油 じゃがいも ゼリー	にんじん 切り干し大根 だいこん かぼちゃ ねぎ いんげん しょうが	362kcal 23.9g	12.3g 2.4g
8	火	麦茶 菓子	チーズコロッケ ポイル野菜 もやしスープ	牛乳 せんべい	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク ベーコン 牛乳	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま せんべい	玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー にんじん もやし なら	402kcal 16.0g	20.3g 2.0g
9	水	麦茶 菓子	マーボー豆腐 ナムル くだもの	麦茶 わかめ おにぎり	豆腐 豚肉 味噌 わかめ	砂糖 ごま油 片栗粉 米	ねぎ にんじん なら しょうが にんにく もやし オレンジ	355kcal 14.7g	11.3g 1.7g
10	木	牛乳 菓子	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 卵スープ	牛乳 さつまいもの ちゃきん	豚肉 卵 わかめ 牛乳 生クリーム	砂糖 片栗粉 油 ごま さつまいも	しょうが ほうれん草 キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん	349kcal 21.8g	14.4g 1.8g
11	金	牛乳 菓子	魚の味噌煮 はくさいのおかか和え 味噌汁	牛乳 くだもの	サバ 味噌 牛乳 かつお節 豆腐 わかめ	砂糖	しょうが はくさい ほうれん草 にんじん 玉ねぎ バナナ	312kcal 21.3g	13.2g 2.3g
14	月	牛乳 くだもの	親子煮 和風サラダ 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 卵 わかめ スキムミルク 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ミックス粉 シロップ	にんじん 玉ねぎ グリピース 干しいたけ きゅうり キャベツ だいこん	420kcal 19.4g	15.5g 2.8g
15	火	牛乳 菓子	牛乳 七五三祝い献立 赤飯 鶏のから揚げ ブロッコリー けんちん汁	牛乳 ゼリー	あずき 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	米 ごま 片栗粉 油 さつまいも ゼリー	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	583kcal 27.5g	17.9g 2.4g
16	水	麦茶 菓子	煮込みハンバーグ ツナサラダ くだもの	牛乳 せんべい	豚肉 牛乳 卵 ツナ	油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ せんべい パン粉	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん	464kcal 18.9g	25.0g 1.7g
17	木	牛乳 せんべい	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草サラダ ゼリー	牛乳 フライドポテト	鶏肉 牛乳 チーズ スキムミルク	マカロニ 油 小麦粉 バター マヨネーズ ゼリー じゃがいも	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ほうれん草 りんご	561kcal 18.1g	27.9g 1.6g
18	金	麦茶 菓子	特産物給食 魚の甘辛ごまだれ焼き 里芋の煮物 味噌汁	牛乳 かりんとう	鮭 生揚げ 味噌 油揚げ 牛乳	小麦粉 油 ごま 砂糖 さつまいも かりんとう	にんじん さやえんどう かんぴょう こまつな ブロッコリー	425kcal 24.0g	15.6g 2.4
21	月	牛乳 くだもの	栄養きんぴら キャベツのおひたし 味噌汁	お茶 ピザ風 じゃこお焼き	豚肉 さつまいも チーズ かつお節 豆腐 スキムミルク 油揚げ 味噌 しらす干し	マカロニ 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	ごぼう こんにゃく にんじん エリンギ ほうれん草 キャベツ ねぎ	381kcal 19.7g	13.2g 2.7g
22	火	ヨーグルト	天ぷら ひじきと大豆の煮もの 味噌汁	牛乳 ウエハース	さくらえび しらす干し 卵 ひじき 大豆 牛乳 さつまいも揚げ 豆腐 味噌	さつまいも 小麦粉 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ こんにゃく にんじん なら ねぎ	404kcal 15.5g	19.5g 2.4g
23	水	勤労感謝の日							
24	木	牛乳 菓子	インド煮 コールスローサラダ くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	豚肉 さつまいも揚げ ハム 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング 蒸しパン粉	こんにゃく たまねぎ にんじん グリピース かき きゅうり キャベツ コーン	464kcal 16.8g	16.7g 2.3g
25	金	麦茶 菓子	魚のマヨネーズ焼き さつまいもレーズン煮 野菜スープ	ヨーグルト ビスケット	たら ベーコン ヨーグルト	さつまいも マヨネーズ バター 砂糖 油 ビスケット	ブロッコリー にんじん 干しぶどう キャベツ 玉ねぎ もやし	373kcal 17.7g	13.3g 1.7g
28	月	牛乳 菓子	おでん フレンチサラダ ゼリー	牛乳 ツナパン	さつまいも揚げ はんぺん がんもどき 牛乳 ツナ	油 ゼリー パン マヨネーズ	だいこん にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ りんご コーン	374kcal 17.4g	15.2g 2.7g
29	火	麦茶 せんべい	ポークビーンズ マカロニサラダ くだもの	牛乳 チーズドック	大豆 豚肉 ベーコン ハム 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ チーズドック	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ オレンジ キャベツ きゅうり	498kcal 17.3g	27.7g 1.9g
30	水	ヨーグルト	魚フライ ポイル野菜 春雨スープ	ココア クラッカー	もろ 卵 ベーコン 牛乳	小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま クラッカー	キャベツ にんじん もやし なら	424kcal 21.0g	19.2g 2.5g
行事食1		牛乳 菓子	バターライス ブラウンシチュー フルーツヨーグルト	乳酸飲料 クラッカー	豚肉 ジョア ヨーグルト 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも ルウ 砂糖 クラッカー	玉ねぎ にんじん パセリ バナナ パイン もも	708kcal 19.4g	20.4g 2.4g
行事食2		牛乳 菓子	きのこご飯 ささみフライ ブロッコリー 味噌汁	乳酸飲料 クラッカー	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 ジョア	米 小麦粉 パン粉 油 クラッカー	えのき 干しいたけ にんじん ブロッコリー ねぎ まいたけ グリピース	673kcal 31.3g	18.9g 3.2g