

11月献立予定表





日	曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午前	おやつ 午後	栄養価
2	月	鶏肉のてり煮 ほうれん草のごまあえ 味噌汁	砂糖　すりごま 油　コーンフレーク	牛乳　鶏肉　豆腐 わかめ　味噌	しょうが　にんじん さやいんげん　玉ねぎ ほうれんそう	牛乳 菓子	コーンフレーク	エネルギー　308 kcal たんぱく質　22.9 g 脂質　10.9 g 食塩相当量　2.1 g
3	火	 文化の日 						
4	水	【かみかみ献立】 かみかみ豆腐入りハンバーグ にんじんの甘煮　ブロッコリー コンソメスープ　ヨーグルト	油　パン粉 砂糖　原宿ドック	豆腐　豚肉　ひじき スキムミルク　卵 ベーコン　牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ　ごぼう れんこん　ブロッコリー にんじん　青ピーマン	麦茶 菓子	牛乳 原宿ドック	エネルギー　485 kcal たんぱく質　24.4 g 脂質　25.0 g 食塩相当量　1.5 g
5	木	さつまいもの酢豚風 春雨スープ 果物	かたくり粉　油 さつまいも　砂糖 はるさめ　マカロニ すりごま	牛乳　鶏肉 ベーコン　きな粉	しょうが　玉ねぎ しいたけ　にんじん もやし　青ピーマン にら　バナナ	牛乳 菓子	牛乳 マカロニのごまきな粉かけ	エネルギー　401 kcal たんぱく質　23.4 g 脂質　12.6 g 食塩相当量　1.3 g
6	金	魚フライ トマト　ブロッコリー 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	薄力粉　パン粉 油　マヨネーズ さといも　ごま油 スイートポテト	しろさけ　卵　油揚げ 味噌　ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー　トマト 大根　小松菜 にんじん　ごぼう	麦茶 菓子	牛乳 スイートポテト	エネルギー　463 kcal たんぱく質　25.4 g 脂質　35.1 g 食塩相当量　1.5 g
9	月	かじきの煮付け 具沢山豆乳スープ 果物	砂糖　じゃがいも 油　ミックス粉　バター	めかじき　豚肉　味噌 豆乳　牛乳 スキムミルク	しょうが　にんじん さやいんげん　大根 白菜　オレンジ　バナナ	麦茶 菓子	牛乳 ホットケーキ	エネルギー　414 kcal たんぱく質　24.2 g 脂質　15.8 g 食塩相当量　1.9 g
10	火	肉団子の甘酢あん ツナサラダ ヨーグルト	パン粉　油 砂糖　かたくり粉 マヨネーズ	豚肉　卵　まぐろ缶詰 ヨーグルト　焼きのり	玉ねぎ　れんこん しょうが　にんじん 青ピーマン　きゅうり キャベツ	ゼリー	麦茶 おにぎり	エネルギー　472 kcal たんぱく質　19.8 g 脂質　21.6 g 食塩相当量　1.2 g
11	水	炒り豆腐 中華サラダ 果物	砂糖　はるさめ ごま油　ミックス粉 黒砂糖　油	牛乳　豆腐　鶏肉 さつま揚げ　卵 スキムミルク ロースハム	玉ねぎ　にんじん グリンピース　きゅうり キャベツ　りんご	牛乳 菓子	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー　551 kcal たんぱく質　23.0 g 脂質　23.0 g 食塩相当量　1.9 g
12	木	【七五三】 赤飯　鶏竜田揚げ にんじんの甘煮 さつま汁　ゼリー	白米　もち米　黒ごま かたくり粉　油　砂糖 さつまいも　こんにゃく 食パン　ゼリー	牛乳　あずき　鶏肉 豚肉　油揚げ 味噌　チーズ	しょうが　にんじん 大根　ねぎ　いちごジャム	牛乳 菓子	牛乳 ジャムチーズパン	エネルギー　653 kcal たんぱく質　30.1 g 脂質　22.4 g 食塩相当量　2.6 g
13	金	豚丼 小松菜のごま和え 豆腐とたまごのスープ	しらたき　油 砂糖　すりごま カステラ	牛乳　豚肉　豆腐 卵　わかめ	玉ねぎ　にんじん さやいんげん　小松菜 キャベツ	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー　373 kcal たんぱく質　20.6 g 脂質　14.9 g 食塩相当量　1.6 g
16	月	ロールパン コーンクリームシチュー 和風サラダ ヨーグルト	ロールパン　じゃがいも とうもろこし缶　ルウ ごま油　砂糖　白米　油	鶏肉　スキムミルク 牛乳　わかめ ヨーグルト わかめごはんの素	玉ねぎ　にんじん ブロッコリー きゅうり　キャベツ	ゼリー	麦茶 おにぎり	エネルギー　581 kcal たんぱく質　24.4 g 脂質　15.6 g 食塩相当量　2.6 g
17	火	魚のバーベキューソース ブロッコリーサラダ　トマト かみなり汁 ヨーグルト	薄力粉　油 砂糖　マヨネーズ ごま油　じゃがいも いちごクレープ	牛乳　まがれい 豆腐　ヨーグルト	りんご　レモン スイートコーン　トマト にんじん　ごぼう　ねぎ ブロッコリー　大根	牛乳 菓子	牛乳 クレープ	エネルギー　420 kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　20.7 g 食塩相当量　1.7 g
18	水	生揚げの味噌炒め 華風サラダ 果物	油　砂糖 かたくり粉　はるさめ ごま油　薄力粉	牛乳　生揚げ　豚肉 味噌　ロースハム スキムミルク　しらす チーズ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ 青ピーマン　きゅうり もやし　オレンジ 葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ピザ風じゃこおやき	エネルギー　406 kcal たんぱく質　22.1 g 脂質　17.8 g 食塩相当量　1.8 g
19	木	鶏肉のみぞれ煮 三色ごま和え 果物	かたくり粉　油 砂糖　すりごま　食パン バター	鶏肉　牛乳　チーズ ロースハム	しょうが　大根　にんじん ほうれんそう もやし　バナナ	麦茶 菓子	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー　406 kcal たんぱく質　25.6 g 脂質　18.3 g 食塩相当量　2.0 g
20	金	レバーの甘辛煮 ツナマカロニサラダ 味噌汁 ヨーグルト	かたくり粉　油 砂糖　ごま油　ごま マカロニ　マヨネーズ バームクーヘン	牛乳　豚肝臓　卵 まぐろ缶　わかめ 味噌　油揚げ 油揚げ　ヨーグルト	青ピーマン　キャベツ きゅうり　にんじん 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 バームクーヘン	エネルギー　521 kcal たんぱく質　23.0 g 脂質　27.0 g 食塩相当量　1.6 g
23	月	 勤労感謝の日 						
24	火	高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ 果物	油　砂糖 とうもろこし缶 マヨネーズ　ごま 豆乳プリンタルト	牛乳　豆腐　鶏肉 卵　スキムミルク 焼きのり　ひじき	しいたけ　にんじん 玉ねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり　バナナ	牛乳 菓子	牛乳 タルト	エネルギー　410 kcal たんぱく質　18.5 g 脂質　21.5 g 食塩相当量　1.0 g
25	水	豚肉の生姜焼き チンゲン菜のごまマヨ和え けんちん汁	砂糖　かたくり粉 マヨネーズ　すりごま さといも　こんにゃく 油　フライドポテト	豚肉　豆腐　さつま揚げ 米味噌　牛乳　あおのり	しょうが　チンゲンツァイ キャベツ　にんじん 大根　ごぼう　ねぎ	麦茶 菓子	牛乳 フライドポテト	エネルギー　423 kcal たんぱく質　22.5 g 脂質　24.2 g 食塩相当量　1.3 g
26	木	【特産物献立（にら）】 鯖のみそ煮 さつまいもの甘煮 にらたま汁　果物	砂糖　さつまいも かたくり粉　ロールパン とうもろこし缶 マヨネーズ	まさば　味噌　卵 かつお　牛乳 まぐろ缶	しょうが　にんじん ほうれんそう　にら オレンジ	ゼリー	牛乳 ツナパン	エネルギー　460 kcal たんぱく質　26.6 g 脂質　21.0 g 食塩相当量　2.3 g
27	金	チーズコロッケ コールスローサラダ トマト 味噌汁	じゃがいも　油 薄力粉　パン粉 とうもろこし缶 砂糖　マヨネーズ	牛乳　豚肉　チーズ スキムミルク　卵 油揚げ　わかめ　味噌 ジョアプレーン	玉ねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり トマト　白菜	牛乳 菓子	ジョア せんべい	エネルギー　483 kcal たんぱく質　18.6 g 脂質　21.2 g 食塩相当量　1.4 g
30	月	魚の甘辛ごまだれ焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁 ヨーグルト	薄力粉　油　砂糖 白ごま　すりごま じゃがいも　蒸しパン粉 さつまいも	しろさけ　かつお節 豚肉　豆腐　味噌 ヨーグルト　牛乳	ほうれんそう　もやし にんじん　大根 ねぎ　ごぼう	麦茶 菓子	牛乳 さつまの蒸しパン	エネルギー　433 kcal たんぱく質　27.0 g 脂質　13.5 g 食塩相当量　1.9 g
行事食		スパゲティーナポリタン ブロッコリーツナサラダ 白菜スープ デザート	スパゲッティ　油 マーガリン　ごま油 砂糖　とうもろこし缶 ミックス粉　ゼリー	ヨーグルト　豚肉 チーズ　まぐろ缶　卵 牛乳　ウィンナー	にんじん　玉ねぎ 青ピーマン　パセリ ブロッコリー　白菜	ヨーグルト	牛乳 アメリカンドック	エネルギー　535 kcal たんぱく質　19.7 g 脂質　22.4 g 食塩相当量　2.5 g
行事食		餃子めし 魚の竜田揚げ ブロッコリー　トマト 白菜スープ　デザート	白米　油　かたくり粉 マヨネーズ　ゼリー とうもろこし缶 ミックス粉	ヨーグルト　豚肉 めかじき　牛乳 ウィンナー　卵	しょうが　かんぴょう 椎茸　にら　トマト ブロッコリー　白菜 にんじん　玉ねぎ　パセリ	ヨーグルト	牛乳 アメリカンドック	エネルギー　689 kcal たんぱく質　26.5 g 脂質　31.6 g 食塩相当量　1.7 g