



11月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価		
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(金)	📖	ソフトフランスパン		パン		729	28.8
		フルゴーニューバター		バター	にんにく カリーノケール たまねぎ レモン		
		サケのペニエ	サケ	こむぎこ あぶら	にんにく		
		フレンチサラダ クレープ		クレープ	きゅうり キャベツ にんじん		
5(火)	📖	ごもくまめごはん	だいず ひじき かいそうエキス あぶらあげ	こめ しらだき	にんじん ごぼう しめじ	710	28.4
		さばのからみやき	さば				
		もちだんごじる	ぶたにく うすらたまご	じゃがいも	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ		
			ぎゅうにゅう				
6(水)	📖	ごはん	かいそうエキス	こめ		652	21.1
		じゃがいものにくみソース	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん		
		わふうサラダ	わかめ	ごま	キャベツ きゅうり		
			ぎゅうにゅう				
7(木)	📖	ココアあげパン		パン あぶら ココア		746	28.4
		フェジョアーダ	だいず ウィンナー ぶたにく	しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ		
		スイスチャードのサラダ	ツナ	マヨネーズ	だいこん スイスチャード コーン		
			ぎゅうにゅう				
8(金)	📖	かみかみごはん	かいそうエキス だいず とりにく	こめ しらだき		666	23.7
		きんぴら	↑ひじき あぶらあげ!	こんにやく ごま	れんこん ごぼう にんじん		
		さんまのしょうがに	さんま こんぶ		ながねぎ しょうが		
			ぎゅうにゅう				
11(月)	📖	キムタクごはん	かいそうエキス ベーコン	こめ	たくあん キムチ	644	21.9
		いなかに	ちくわ とりにく	さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ		
		こめこめサラダ	ツナ	こめ	キャベツ こまつな あかピーマン きびーマン		
			ぎゅうにゅう				
12(火)	📖	ターメリックライス	かいそうエキス	こめ とうにゅうバター	↑たまねぎ にんじん!	693	22.4
		さいのくにシチュー	ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	マカロニ さつまいも しめじまめ こむぎこ とうにゅうバター	ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう かぶ		
		ピーツサラダ		マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ピーツ コーン		
			ぎゅうにゅう				
13(水)	📖	おっきりこみうどん	とりにく なまあげ	うどん さといも	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ほししいたけ	677	28.5
		にしよくてんぷら	ささかまほこ たまご	さつまいも こむぎこ あぶら			
		おひたし			こまつな もやし		
			ぎゅうにゅう				
15(金)	📖	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		642	18.9
		さといもカレー	ぶたにく	さといも こむぎこ とうにゅうバター	たまねぎ にんじん しょうが にんにく レーズン		
		なしポンチ		ゼリー	なし みかん パイン もも		
			ぎゅうにゅう				
18(月)	📖	ごはん	かいそうエキス	こめ		637	22.0
		さかなのおろしソース	いわし	でんぷん あぶら	だいこん		
		わかめのみそしる	わかめ		はくさい たまねぎ ながねぎ		
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり		
19(火)	📖	セルフツナマヨパン		パン マヨネーズ	たまねぎ れんこん	649	27.3
		ポトフ	とりにく	じゃがいも さといも	こまつな ちんげんさい たまねぎ にんじん セロリ		
		だいこんサラダ		ごま	だいこん だいずもやし きゅうり コーン		
			ぎゅうにゅう				
20(水)	📖	ごはん	かいそうエキス	こめ	↑だいずもやし にんじん!	644	23.6
		ぶたキムチ	ぶたにく だいず	ごま	にんにく しょうが キムチ たまねぎ ながねぎ		
		はるさめサラダ		はるさめ ごま	キャベツ にんじん もやし		
			ぎゅうにゅう				
21(木)	📖	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		654	25.9
		つくだに	こんぶ				
		つくね	つくね		↓ながねぎ えのき まいたけ!		
		きのこじる	とりにく		にんじん チンゲンサイ ごぼう こまつな しめじ		
22(金)	📖	ごはん	かいそうエキス	こめ	↓グリーンピース!	713	23.7
		おやこに	たまご とりにく	はちみつ ごま あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ		
		ごぼうのあまからあげ		しらたまだんご	ごぼう		
		しらたまフルーツ			アロエ みかん パイン もも		
25(月)	📖	メキシカンピラフ	かいそうエキス とりにく	こめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマト グリンピース	673	26.0
		かぼちゃのポターージュ	とうにゅう	しろはなまめ とうにゅうバター	かぼちゃ コーン たまねぎ		
		タコナゲット	タコナゲット	あぶら			
			ぎゅうにゅう				
26(火)	📖	ごはん	かいそうエキス	こめ		693	18.9
		さつまいもとごさかなのからあげ	いぼし	さつまいも ごま あぶら			
		さつまじる	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにやく	しめじ だいこん にんじん チンゲンサイ		
		みかん			みかん		
27(水)	📖	ちゃんぽんめん	いか ぶたにく	ちゅうかめん	しょうが ほししいたけ はくさい もやし にんじん	636	25.5
		だいずといものかわりあげ	だいず	じゃがいも ごま あぶら			
		レモンあえ			キャベツ きゅうり にんじん レモン		
			ぎゅうにゅう				
28(木)	📖	なめし	かいそうエキス	こめ ごま	たかな	688	21.6
		メンチカツ	メンチカツ	あぶら			
		むらくもじる	たまご わかめ あおのり		にんじん たまねぎ ながねぎ		
		ごまだれサラダ		ごま	もやし きゅうり キャベツ にんじん		
29(金)	📖	ごはん	かいそうエキス	こめ	↓にんにく しょうが ながねぎ!	622	22.5
		しせんどうぶ	とうぶ ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ		
		くきわかめのピリから	くきわかめ		キャベツ きゅうり にんにく		
			ぎゅうにゅう				

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー一人参は15日のカレーに入っています