



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)
4(火)	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		612	25.1
	ふりかけ	わかめ のり かつおぶし		↓グリーンピース にんにく↓		
	とうふとひきにくのにこみ	とうふ だいす ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが		
	はるさめサラダ		はるさめ ごま	だいこん きゅうり にんじん こまつな		
5(水)	ぎょにくソーセージのナポリタンふう	ぎょにくソーセージ チーズ	スパゲティ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン	614	23.1
	やさいスープ	ベーコン	しろいんげんまめ	キャベツ にんじん ながねぎ コーン たまねぎ たけのこ		
	スパイシーポテト		じゃがいも あぶら			
		ぎゅうにゅう				
6(木)	すめし	かいそうエキス	こめ		647	26.6
	てまきのぐ	たまご すぎやまかじき のり	あぶら	きゅうり		
	さわにわん	ぶたにく なまあげ	しらたき	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ		
	みかん			みかん		
7(金)	ブルゴーニュパタートースト		パン マーガリン	カリノケール にんにく たまねぎ レモン	620	21.4
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	かぶ ちんげんさい たまねぎ にんじん カリノケール		
	フレンチサラダ			みかん キャベツ たまねぎ きゅうり		
	りんごコンポート			りんご レモン		
11(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ		609	27.3
	ソイどんのぐ	だいす ぶたにく ベーコン		ビーマン		
	きのこじる		こめこマカロニ	にんじん ほうさい ごぼう なめこ しめじ まいたけ ながねぎ こまつな		
	みずなののりあえ	とりささみ のり	ごま	だいこん きょうな えのき		
12(水)	ほうとううどん	とりにく あぶらあげ	うどん	かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ にら	615	25.8
	もちきんちゃく	あぶらあげ	トック スパゲティ	コールラビ		
	こまつなのツナあえ	ツナ		こまつな キャベツ コーン		
		ぎゅうにゅう				
13(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		662	27.4
	ごもくどうふ	とうふ ぶたにく ちくわ		にんじん ながねぎ たけのこ		
	やきいも		さつまいも			
	ごますあえ		ごま	こまつな キャベツ もやし		
17(月)	やきいなり	あぶらあげ	こめ こんにゃく	にんにく たけのこ しめじ きくらげ しいたけ	635	26.3
	みそけんちんじる	とうふ	さといも こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう ながねぎ		
	ゆでたまご	たまご				
		ぎゅうにゅう				
18(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		620	20.5
	ポテトのミートソースあえ	だいす チーズ	じゃがいも	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん バイン なし		
		ぎゅうにゅう				
19(水)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		616	27.1
	さばのねぎみそ	さば		しょうが ながねぎ		
	かわしまごじる	だいす	さといも こんにゃく	にんじん だいこん こまつな ながねぎ すいき しいたけ		
	あさづけ			かぶ きゅうり		
21(金)	ごはん	かいそうエキス	こめ		638	25.5
	てっかみそ	だいす				
	あかビーマンのにくづめ	ぶたにく	とろろいも こめこパンこ	あかビーマン たまねぎ コーン		
	まゆたまじる	とりにく なると	しらたまだんご さといも	こまつな にんじん しめじ		
25(火)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		614	22.8
	じゃがいものスープに	とりにく ベーコン	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ マッシュルーム		
	ほうれんそうとコーンのソテー	ぎょにくソーセージ		ほうれんそう コーン あかビーマン		
	あちちプリン	たまご ぎゅうにゅう	さとう カラメル			
26(水)	ねぎラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん	しょうが ながねぎ にんにく もやし キャベツ にんじん	633	30.2
	あじフライ	あじ	パン粉 あぶら			
	にんじんとブロッコリーのサラダ			にんじん ブロッコリー コーン パジル にんにく		
		ぎゅうにゅう				
27(木)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	↓にんにく しょうが↓	617	20.3
	ふゆやさいかレー	とりにく チーズ	さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト		
	こまつなとワカメのサラダ	わかめ	ごま	こまつな きゅうり コーン		
	ぶくじんづけ			だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ		
28(金)	ガーリックチーズフランス	チーズ	パン あぶら	にんにく パセリ	637	27.6
	ピヤバース	いか あさり タラ かまぼこ	じゃがいも	たまねぎ グリンピース にんじん にんにく トマト		
	ツナマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり		
	てづくりりんごゼリー	かんてん	さとう	りんご		

・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

今月のラッキー人参は7日のポトフに入っています