



11月 予定献立表



日 曜	主食(主菜)	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (きいろのなかま)	体の調子ととのえる (みどりのなかま)		
1 金	わかめうどん	牛乳	菊花だんご 菊花あえ	牛にゅう とり肉 油あげ わかめ	うどん 油 パン粉 でんぶん もち米	たまねぎ にんじん しょうが はくさい もやし こまつな きく	568	26.5
4 月	文化の日 振替休日							
5 火	チリビーンズサンド	牛乳	イタリアンスープ ごまだれサラダ	牛にゅう ぶた肉 大豆 ベーコン チーズ たまご	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 白ごま さとう ごま油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト とうもろこし ほうれんそう	558	25.8
6 水	マーボー丼	牛乳	もやしの中華ソース りんご	牛にゅう ぶた肉 みそ とうふ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 白ごま	にんにく しょうが おぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ もやし きゅうり りんご	628	25.0
7 木	おぎい 麦入りごはん	牛乳	魚の甘酢あん マロニーあえ とうふのみそ汁	牛にゅう たら とうふ みそ わかめ	米 麦 油 でんぶん さとう マロニー	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン キャベツ もやし こまつな おぎ えのきたけ	563	24.5
8 金	かめやま 亀山みそ焼うどん	牛乳	じゃかもち サイダー入りフルーツポンチ	牛にゅう ぶた肉 みそ チーズ	うどん 油 さとう ごま油 じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく おぎ にんじん キャベツ もやし レモン汁 パイン缶 みかん缶 もも缶	639	20.7
11 月	セサミトースト	牛乳	コーンチャウダー(米粉) 秋野菜のチーフスサラダ	牛にゅう ベーコン ぶた肉 生クリーム	食パン バター さとう ねいごま 白ごま じゃがいも 油 米粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	570	19.8
12 火	おぎい 麦入りごはん	牛乳	とうふ入り鶏つくね わかめと春雨の甘酢あえ 呉汁	牛にゅう とり肉 とうふ たまご わかめ ぶた肉 油あげ 大豆 みそ	米 麦 パン粉 油 さとう でんぶん ほうれんそう 白ごま ごま油	しょうが たまねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	620	27.5
13 水	かきたまうどん	牛乳	もやしの甘酢あえ スイートポテト	牛にゅう とり肉 油あげ たまご 生クリーム	うどん でんぶん 白ごま さとう ごま油 さつまいも バター	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	569	21.5
14 木	わかめごはん	牛乳	魚のあらあけ 野菜とえのきのおひたし のっぺい汁	牛にゅう わかめ ホキ 生あげ ちくわ	米 麦 油 白ごま 小麦粉 真びき粉 さとう こんにゃく さといも でんぶん	こまつな もやし えのきたけ にんじん だいこん おぎ	580	25.9
15 金	フルコギ丼	牛乳	いか入り中華サラダ 柿	牛にゅう ぶた肉 いか	米 麦 油 さとう でんぶん 白ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし りんご にら きゅうり かき	590	23.7
17 日	チキン カレーライス	牛乳	コーン入り和風サラダ みかん	牛にゅう とり肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	661	18.9
18 月	トースト セレクトジャム	牛乳	トマトシチュー ビーンズサラダ	牛にゅう ベーコン ぶた肉 大豆 ひよこ豆	食パン ジャム (いちご・りんご・ブルーベリー) じゃがいも 小麦粉 油 でんぶん さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり とうもろこし	560	22.9
19 火	やひろしょう 八広小ラーメン	牛乳	カレービーンズポテト キャロットゼリー	牛にゅう ぶた肉 みそ 大豆 粉かん天	ラーメン 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ おぎ とうもろこし もやし にら みかんジュース レモン汁	593	25.7
20 水	おぎい 麦入りごはん	牛乳	魚のみそカツ 野菜のおかかあえ けんちん汁	牛にゅう めかじき みそ けずり節 とうふ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう 白ごま ごま油 こんにゃく さといも	にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん おぎ	573	24.8
21 木	ハムきのこ ピラフ	牛乳	タラのフライベース 焼きりんご	牛にゅう ベーコン ハム たら	米 油 バター じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ さやいんげん 赤ビーマン にんにく にんじん パセリ りんご	563	22.7
22 金	振替休業日							
25 月	おぎい 麦入りごはん	牛乳	韓国風肉じゃが 磯香あえ みかん	牛にゅう 大豆 けずり節 あおのり ぶた肉 のり	米 麦 油 白ごま こんにゃく じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな えのきたけ みかん	584	21.6
26 火	スパゲティ 海の幸ソース	牛乳	ハニーマスタードサラダ チョコガクドーナツ	牛にゅう ぶた肉 えび いか たまご	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう バター チョコレート	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン キャベツ きゅうり	675	25.3
27 水	さかない 魚入り カレーピラフ	牛乳	シーフードオムレツ キャベツスープ	牛にゅう もうかざめ ベーコン いか えび たまご ぶた肉	米 油 でんぶん オリーブ油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ しょうが キャベツ こまつな	583	27.9
28 木	ピザトースト	牛乳	秋のこめこシチュー ひじきサラダ	牛にゅう ベーコン チーズ とり肉 豆にゅう ひじき	食パン 油 さつまいも 米粉 バター はちみつ	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ビーマン セロリ にんじん パセリ エリンギ キャベツ きゅうり	612	25.5
29 金	かんこくふう 韓国風もやしごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 白菜スープ	牛にゅう たまご とり肉 みそ ししゃも ぶた肉	米 麦 油 ごま油 さとう 白ごま	もやし 大豆もやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ おぎ 干しいたけ はくさい	580	26.6

* 献立は都合により変更する場合があります。