



## 11月 予定献立表



日	曜日	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価		
						1人分 - (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
1	土	ハヤシライス カラフルサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 学乳, 豚肉, レンズまめ, 粉チーズ, 生クリーム, ソーファル元気ヨーグルト	米, サラダ油, 小麦粉, バター, 砂糖	にんじん, 玉葱, にんにく, キャベツ, 赤ピーマン, ホールコーン, きゅうり	833	133.3	26.3
5	水	ごはん 海苔の佃煮 カレー肉じゃが じゃこ入りごまだれ和え	牛乳 学乳, もみのり, 豚肉, 生揚げ, ちりめん	米, 砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく, 練りごま, 白いりごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, こまつな, ごぼう, ホールコーン	780	122.8	31.6
6	木	オレンジフレンチトースト サーモンチャウダー ツナサラダ	牛乳 学乳, たまご, サーモン, ベーコン, 白いんげん, 粉チーズ, 生クリーム, わかめ, ツナオイル漬け	食パン, 砂糖, バター, 粉糖, 油, じゃがいも, 小麦粉	果汁ジュース, マーメレード, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, こまつな	728	93.2	30.4
7	金	栗ごはん 魚の七味焼き 野菜のおひたし 根菜のみそ汁	牛乳 学乳, さば, 油揚げ, みそ	米, もち米, むぎくり, 白いりごま, さつまいも, こんにゃく	しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, ごぼう	748	106.4	32.8
10	月	シーフードピラフ 野菜スープ 抹茶ケーキ	牛乳 学乳, 鶏肉, むぎえび, いか, ツナ水煮, たまご, 生クリーム	米, バター, オリーブ油, じゃがいも, 砂糖, はちみつ, 小麦粉, チョコチップ	にんじん, 玉葱, エリンギ, ピーマン, はくさい, こまつな, ホールコーン	780	117.4	30.9
11	火	 ミルクパン キキの肉団子のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 学乳, 豚肉, たまご, レンズまめ, いんげんまめ	ミルクパン, パン粉, でんぷん, じゃがいも, 油, 砂糖	玉葱, しょうが, にんじん, にんにく, トマト缶, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	699	103.5	29.1
12	水	カレーうどん 野菜の生姜醤油和え 大学芋	牛乳 学乳, 鶏肉	冷凍うどん, でんぷん, 砂糖, 油, さつまいも, 水あめ, 黒いりごま	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, ホールコーン, しょうが	754	125.1	21.8
13	木	給食なし（中間考査）						
14	金	給食なし（中間考査）						
17	月	マーボー豆腐丼 小魚の唐揚げ もやしの中華和え 柿	牛乳 学乳, 豚肉, 押し豆腐, みそ, わかさぎ	米, こま油, 砂糖, でんぷん, 油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, だけのこ, かき	792	117.1	36.0
18	火	 小松菜スープパグティ こまつなサラダ フルーツケーキ	牛乳 学乳, ベーコン, 鶏肉もも, 刻みのり, ツナオイル漬け, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, でんぷん, 砂糖, 小麦粉, バター	にんにく, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ぶなしめじ, えのきだけ, こまつな, ピーマン, もやし, マンゴー缶, 干しぶどう	776	106.6	31.4
19	水	ごはん 千草焼き もやしとコーンのおひたし みそ汁	牛乳 学乳, たまご, 鶏肉, 大豆, 芽ひじき, 豆腐, みそ	米, サラダ油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, だけのこ, もやし, きゅうり, ホールコーン, こまつな, だいこん	716	109.2	30.3
20	木	マヨポテトースト こぎつねサラダ ミネストローネ	牛乳 学乳, ロースハム, チーズ, 油揚げ, 豚肉, ベーコン, レンズまめ	無塩食パン, じゃがいも, 油, エッグケアマヨネーズ, 緑豆はるさめ, 砂糖, こま油, 白いりごま, マカロニ	玉葱, ホールコーン, キャベツ, もやし, にんじん, にんにく, トマト缶	733	92.6	28.4
21	金	ごはん 白身魚のもみじ焼き 切り干し大根の含め煮 田舎汁	牛乳 学乳, まだら, みそ, 油揚げ, 豆腐	米, エッグケアマヨネーズ, 白すりごま, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, 切干しだいこん, ごぼう, だいこん, こまつな	752	113.8	33.1
25	火	カルビチャーハン ちくわと野菜のナムル みかん	牛乳 学乳, 豚肉, 卵, 焼き竹輪	米, こま油, 油, 白いりごま, 砂糖	にんにく, 長ねぎ, 玉葱, もやし, こまつな, にんじん, みかん	726	104.7	23.9
26	水	今月の野菜「レンコン」 ごはん レンコンといわしのつくね 野菜の磯和え むらくも汁	牛乳 学乳, いわしすり身, 鶏肉, 押し豆腐, 卵, みそ, 刻みのり, 木綿豆腐, わかめ, たまご	米, パン粉, サラダ油, でんぷん	玉葱, れんこん, しょうが, しそ葉, えのきだけ, にんじん, こまつな, キャベツ, 長ねぎ	739	106.7	34.4
27	木	ごはん レバーのかりんとうがらめ 野菜のおかか和え すまし汁	牛乳 学乳, 豚肝臓, 糸けすり節, 鶏肉, わかめ, 木綿豆腐	米, 小麦粉, でんぷん, 油, 砂糖, 白いりごま	しょうが, ごぼう, もやし, こまつな, にんじん, 長ねぎ	697	99.5	32.0
28	金	黒砂糖パン マカロニグラタン 洋風たまごスープ	牛乳 学乳, 鶏肉, 白いんげん, 生クリーム, ピザチーズ, ウィナー, たまご	黒砂糖パン, マカロニ, 油, 小麦粉, バター, パン粉, じゃがいも, でんぷん	玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, こまつな	845	113.1	36.7