

11月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価		
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
今月のめあて 「感謝して食べよう」								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
日	曜	献立名	牛乳					830 34.2 ~27.6 2.5未満		
1	金	根菜カレーライス 海そうサラダ ヨーグルト	○	とりひき肉 だいず ツナ	牛乳 わかめ かいそう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう	油 ごま油	704 23.1 21.8 2.7
4	月	文化の日振替休日								
5	火	繰替休日								
6	水	いい歯の日こんだて 麦ごはん 豆みそ わかめとツナのあえもの おでん煮	○	だいず ツナ うずらたまご ウィンナー ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	米 麦 さとう こんにやく	マヨネーズ 油	658 23.9 23.0 2.1
7	木	そばろ井 酢のもの やさいとえのきのみそ汁	○	ぶたひき肉 もめんどうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ きゅうり しいたけ だいこん えだまめ えのき とうもろこし	米 麦 さとう	油	638 25.9 19.0 2.1
8	金	麦ごはん あつあげとやさいののみそ炒め ワンタンスープ ライチゼリー	○	ぶたもも肉 とりひき肉 あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん たまねぎ もやし ぜりー	米 麦 さとう かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油	660 24.6 17.6 1.4
11	月	ごはん トマトマーボーどうふ 中華スープ 県産一ロりんごコンポート	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず もめんどうふ	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	しいたけ きくらげ ねぎ だいこん りんごコンポート	米 さとう かたくり粉	ごま油	684 28.1 19.5 1.7
12	火	ごはん カラフルたまご焼き ヤーコンサラダ わかめととうふのみそ汁 県産一ロブルーベリーゼリー	○	たまご もめんどうふ	牛乳 わかめ	パプリカ ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし ブルーベリーゼリー	米 さとう ヤーコン	油 ごま油	633 24.2 18.6 1.9
13	水	ごはん だいず入りキーマカレー カントリーサラダ くだもの(皮つきりんご)	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん しめじ きゅうり キャベツ レモン りんご	米 さとう	油	700 23.0 22.2 2.5
14	木	ごはん ぶたのしょうが焼き 赤カボチャサラダ なめこ汁	○	ぶたロース肉 ハム	牛乳 あおさ	赤カボチャペースト	きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	米	マヨネーズ	684 25.5 24.7 1.8
15	金	ごはん 県産カジキカツ はくさいサラダ ヤーコン入りとん汁	○	県産カジキカツ ぶたもも肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし ねぎ	米 ヤーコン さとう しらたき さつまいも	油	684 26.9 18.3 1.5
18	月	味めぐりこんだて(奈良県) 凍み豆腐のたまごとじ井 にゅうめん汁 さつまいも(ふかしいも)	○	たまご しみ豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しめじ グリーンピース たいこん さとう	米 麦 そうめん さつまいも さとう		640 25.4 16.3 2.2
19	火	ふくしま健康応援メニュー(味の素) 麦ごはん てり焼きチキン こまつなサラダ キャベツととり肉のカレーミルクスープ	○	とりもも肉 ツナ	牛乳	こまつな かぼちゃ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ	米 麦 さとう	油	665 26.9 22.8 1.1
20	水	お弁当の日								
21	木	麦ごはん とりむね肉とだいずのトマト煮 やさいスープ ぶどうゼリー	○	とりむね肉 だいず	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶどうゼリー	米 麦 じゃがいも	バター	653 26.3 11.7 1.9
22	金	和食の日こんだて 麦ごはん 味つけのり 焼き魚 いろどりおかかあえ 具だくさんみそ汁	○	さけ ハム かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり ねぎ だいこん しめじ とうもろこし	米 麦 さとう さとう	油	567 26.2 13.1 1.4
25	月	麦ごはん とりのからあげレモンソースがけ こまつなとコーンのおひたし とうふのみそ汁	○	とりもも肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	レモン ねぎ もやし とうもろこし だいこん	米 麦 かたくり粉	油	667 23.4 22.1 1.4
26	火	小中連携授業のため給食なし								
27	水	豆乳みそうどん さつまいもサラダ	○	ぶたひき肉 とりひき肉 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しめじ しいたけ きゅうり	うどん さつまいも	ごま油 ごま マヨネーズ	623 22.6 31.4 1.2
28	木	麦ごはん スタミナなっとう りっちゃんサラダ はくさいのみそ汁	○	なっとう とりひき肉 ハム かつおぶし あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ とうもろこし はくさい	米 麦 さとう	ごま油 油	624 25.8 19.1 1.4
29	金	麦ごはん 赤カボチャコロッケ はくさいサラダ すまし汁	○	ぶたひき肉 もめんどうふ かまぼこ たまご	牛乳	赤カボチャペースト にんじん ブロッコリー きぬさや	たまねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	米 麦 こむぎ粉 パン粉 さとう	バター 油	680 22.4 19.7 2.2

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。