

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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
			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			
			肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実			
今月のめあて 「感謝して食べよう」											
日	曜	献立名	牛乳								
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	870 28.3 26.1 3.6	
4	月	文化の日振替休日									
5	火	麦ごはん あつあげのマヨコーン焼き グリーンサラダ すまし汁 はちみつレモンゼリー	○	あつあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん きぬさや	とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ レモン	米 麦 さとう ゼリー	マヨネーズ 油	861 28.0 27.3 2.2	
6	水	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 ウイナー 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	863 33.3 31.5 2.7	
7	木	そぼろ丼 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	803 33.4 22.9 2.7	
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	828 31.4 21.9 2.1	
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	866 36.2 24.3 2.2	
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 チーズ	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	794 31.3 22.4 2.4	
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	895 29.9 27.9 3.2	
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	851 31.6 29.2 2.1	
15	金	ごはん 県産カジカツ はくさいサラダ ヤーコン入りとん汁	○	県産カジカツ 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	842 32.3 21.9 1.8	
18	月	味めぐりこんだて(奈良県) 凍みどうふのたまごとじ丼 にゅうめん汁 さつまいも(焼いも)	○	たまご しみどうふ	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 だいこん さとう	米 麦 さとうめん さつまいも さとう		816 33.9 19.7 3.0	
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	816 32.5 26.9 1.4	
20	水	はさんで食べてみよう 食パン 白身魚フライ スライスチーズ バックソース マイルドカレーサラダ 和風ミネストローネ	○	白身魚フライ ツナ だいず	牛乳 チーズ	にんじん きぬさや トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	食パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	750 37.5 40.1 3.3	
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	825 33.4 13.9 2.6	
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 さといも さとう	油	702 33.2 15.1 1.6	
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	834 30.0 26.5 1.9	
26	火	ぶたキムチ丼 わかめときのこのスープ くだもの(みかん)	○	ぶたもも肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ えのき しめじ みかん	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	733 24.6 16.5 2.3	
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	油 ごま油 ごま マヨネーズ	789 27.8 39.2 1.7	
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	775 33.0 22.8 1.6	
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	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 マヨネーズ 油	857 28.9 23.9 2.7	

※ 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。