

11月の予定献立表

今月のめあて

「感謝して食べよう」

		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			
日	曜	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 	830 34.2 ~27.6 2.5未満	
		「感謝して食べよう」							
		献立名							
1	水	麦ごはん 牛乳 白花豆(しろはなまめ) コロッケ マイルドカレーサラダ とりだんご汁	白花豆コロッケ ツナ とりだんご	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう	油 マヨネーズ	679 22.3 23.9 1.8
2	木	麦ごはん 牛乳 スコッチエッグ ブロッコリーサラダ さつまいもチャウダー	たまご とりひき肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 さつまいも さとう 小麦粉	バター 油 パン粉	666 20.8 21.7 1.5
3	金	文化の日							
6	月	繰替え休日							
7	火	味めぐりごんだて(京都府) 麦ごはん 牛乳 さけのてり焼き だいこんとあつあげの炊いたん さつまいものみそ汁 みたらしだんご	さけ あつあげ	牛乳	にんじん みずな	だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも さとう	油 みたらしだんご	659 28.1 13.2 1.4
8	水	いい歯の日ごんだて ミートソーススパゲティ 牛乳 パリパリサラダ	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム とうもろこし	スパゲティ しゅうまいの皮 さとう	油 バター ごま油	626 28.1 19.4 2.3
9	木	麦ごはん 牛乳 豆みそ わかめとツナのあえもの おでん煮	大豆 ツナ ちくわ うずらの卵 ウインナー	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 こんにやく さとう	油 マヨネーズ	656 24.2 23.0 2.1
10	金	中華丼 牛乳 わかめスープ ふかし芋	ぶた肉 いか うずらの卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ だいこん しいたけ しめじ	米 麦 さつまいも さとう かたくり粉	ごま油 ごま	610 22.8 17.2 2.1
13	月	ごはん 牛乳 ほうれんそうのたまご焼き もやしのナムル トックスープ	たまご ぶたひき肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし だいこん きくらげ はくさいキムチ	米 トック さとう	油 ごま油	642 25 17.9 1.9
14	火	ごはん 牛乳 トマトマーボー豆腐 中華スープ 一口りんごのコンポート	ぶたひき肉 大豆 木綿豆腐	牛乳	トマト ほうれんそう	しいたけ ねぎ もやし きくらげ りんごコンポート	米 さとう かたくり粉	ごま油	670 28 18.3 1.8
15	水	ごはん 牛乳 県産カジキカツ 赤カボチャサラダ なめこ汁	カジキ 木綿豆腐	牛乳	赤カボチャ にんじん	きゅうり なめこ だいこん ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	674 24.1 19.2 1.4
16	木	ごはん 牛乳 二色づけ納豆 ヤーコンきんぴら はくさいのみそ汁 ふくしまもゼリー	納豆 ぶた肉 凍み豆腐 油あげ	牛乳	にんじん	たくあん きゅうり はくさい ふくしまもゼリー	米 こんにやく さとう ヤーコン	ごま油	652 26.4 18.0 1.1
17	金	ごはん 牛乳 ふくしまぐるつつくね ヤーコンサラダ さつまいものみそ汁	伊達鶏 川俣シャモ 会津地鶏 木綿豆腐	牛乳 あおさ	にんじん ブロッコリー	赤パプリカ 黄パプリカ ゴールドしいたけ ごぼう たまねぎ もやし ねぎ	米 さつまいも さとう ヤーコン	ごま油	613 22.3 16.4 1.2
20	月	スポ食ごんだて 麦ごはん 牛乳 ひじき入りとりじゃが はくさいのみそ汁 くだもの(花みかん)	とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい しめじ みかん	米 麦 じゃがいも しらたき	油	626 22.6 17.9 1.2
21	火	食育の日ごんだて(ふくしま健康応援メニュー) 麦ごはん 牛乳 はくさいのクリーム煮 くだもの(りんご) コンソメジュリアン(株)理研ビタミン	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	はくさい りんご たまねぎ キャベツ セロリ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター	651 19.8 20.5 2.0
22	水	お弁当の日							
23	木	勤労感謝の日							
24	金	和食の日ごんだて 麦ごはん 牛乳 味つけのり ほっけ一夜干し いろどりおかかあえ とん汁	ほっけ ぶた肉 ハム かつおぶし 木綿豆腐	牛乳 のり	にんじん	キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	油	592 28.1 14.9 1.8
27	月	そぼろ丼 牛乳 わかめの酢のもの 野菜とえのきのみそ汁	ぶたひき肉 木綿豆腐 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	626 24.9 18.6 2.0
28	火	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ こまつなとコーンのおひたし かまぼこ入りすまし汁	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉	油	685 23.7 25.1 1.8
29	水	麦ごはん 牛乳 カラフルたまご焼き フレンチサラダ ミネストローネスープ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマトジュース	マッシュルーム キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 ドレッシング	653 21.3 22.4 1.4
30	木	麦ごはん 牛乳 あつあげ田楽 切干大根のゴマネーズあえ わかめのすまし汁	あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	切干だいこん もやし きゅうり えだまめ	米 麦 麩 ごま	マヨネーズ	661 22.4 23.9 1.4

※ 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。