

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	
		文化の日							
1	水	献立名 麦ごはん 牛乳 白花豆(しろはなまめ) コロケ マイルドカレーサラダ とりだんご汁	白花豆コロケ 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	879 29.4 30.6 2.3
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 パン粉	バター 油	838 25.2 26.8 2.0
3	金	文化の日							
6	月	根菜カレーライス 牛乳 海そうサラダ くだもの(りんご)	とりひき肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ 海そう	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん りんご キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう	油 ごま油	823 25.5 23.6 3.5
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 みたらしだんご		797 34.1 14.7 1.9
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	836 37.1 24.0 3.1
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	873 33.8 32.1 2.8
10	金	中華丼 牛乳 わかめスープ 焼き芋	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	817 31.4 23.7 3.0
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 チーズ	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	818 33.4 24.0 2.9
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	847 36.4 22.8 2.4
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	828 28.1 23.7 1.7
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	808 33.8 21.6 1.7
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	742 26.1 17.1 1.5
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(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	820 30.1 22.3 1.6
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)	とりむね肉 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	835 25.5 26.6 3.0
22	水	きのこの和風スパゲティ 牛乳 フルーツヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	えのき しめじ マッシュルーム たまねぎ りんご もも ラフランス	スパゲティ	油 オリーブ油	744 31.0 19.9 3.0
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	744 36.1 17.7 2.6
27	月	そぼろ丼 牛乳 わかめの酢の物 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	800 32.9 22.8 2.9
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	836 29.3 28.6 2.4
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 チーズ	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	847 28.4 30.0 2.3
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	マヨネーズ ごま	851 29.8 30.8 2.0

※ 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。