

11月の献立目標

食事の文化について考えよう

上から圖・小・中の栄養価を表示しています



日	曜	献立名	主 な 材 料						1人1日	たんぱく質	
			赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの		kcal	g	
4	火	パン マーシャルピーンズ	マーシャルピーンズ				パン		495	21.0	
		ぶたにくのトマトに	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご	じゃがいも さとう	あぶら	631	25.1	
		マカロニツナサラダ	まぐろツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	799	32.5	
5	水	ごはん					こめ きょうかまい		510	21.3	
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		624	25.1	
		こまずあえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	723	27.6	
		さつまじる	むぎみそ あつあげ	かたくちいわし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも				
6	木	お む す び 弁 当 の 日									
7	金	ごはん					こめ きょうかまい		494	17.8	
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマトジュース	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら ハヤシフレーク	620	21.4	
		フルーツミックス				みかん もも パインアップル			743	25.7	
10	月	地 場 産 給 食 週 間 (1 0 月 1 0 日 ~ 1 4 日)									
		ごはん					こめ きょうかまい		500	28.7	
		シイラのみりんやき	シイラのみりんやき						606	32.7	
		ゆずさきあえ	とりささみ		こまつな にんじん	はくさい ゆずさき	さとう		707	36.2	
		とりだんごじる	チキンボール とうふ むぎみそ	かたくちいわし	にんじん ねぎ	だいこん					
11	火	パン ぼんかんジャム					パン いちごジャム		460	21.5	
		とりにくとだいのクリームシチュー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	シチュールー	あぶら	612	28.9	
		こまつなのソテー	ぶたにく		こまつな	もやし しょうが		あぶら	729	33.0	
12	水	ふ る さ と 給 食 の 日									
		ごはん					こめ きょうかまい		566	20.6	
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん	さとう かたくりこ	あぶら ごま	700	25.1	
		ふるさとじる	なまあげ むぎみそ	かたくちいわし	にんじん こまつな ねぎ	はくさい だいこん	さつまいも		816	29.0	
		マイヤーレモンゼリー					マイヤーレモンゼリー				
13	木	パン					パン		481	22.9	
		にくうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん さとう		630	29.3	
		れんこんサラダ	チキンハム		れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	766	35.2		
		おのちゃムース(小・中)					おのちゃムース				
14	金	とりにくととうふのどんぶり							534	22.8	
		(ごはん とりにくととうふのどんぶりのぐ)	とりにく たまご とうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう こめ きょうかまい	あぶら	656	27.9	
		いそべあえ	のり		ほうれんそう	キャベツ			771	32.5	
		みかん(小・中)				みかん					
17	月	ポークれんこんカレー							530	19	
		(ごはん ポークれんこんカレーのぐ)	ぶたにく		にんじん	れんこん たまねぎ にんにく りんご	こめ きょうかまい じゃがいも	あぶら カレールウ	679	23.7	
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	805	27.4	
18	火	パン					パン		484	21.7	
		しろみざかなフライ	しろみざかなフライ					あぶら	624	25.9	
		ごぼうサラダ	まぐろツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	758	30.2	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	アルファベットマカロニ				
19	水	ごはん					こめ きょうかまい		494	19.7	
		やさいのそぼろに	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも ごんにゃく さとう	あぶら	617	24.1	
		きりぼしだいこんのあえもの	ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごま	732	27.9	
20	木	パン					パン		481	20.0	
		スパゲティミートソース	ぶたにく	チーズ	にんじん ビーマン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	スパゲッティ	あぶら	637	25.5	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ノンエッグフレンチドレッシング	785	30.6	
21	金	ごはん					こめ きょうかまい		558	25.8	
		さばのみそに	さば みそ				さとう		663	30.1	
		そくせきづけ		くきわかめ		きゅうり キャベツ			753	33.4	
		かきたまじる	とうふ たまご かつおぶし	こんぶ	ほうれんそう ねぎ	えのきたけ	かたくりこ				
24	月	振 替 休 日									
25	火	セルフサンド							437	17.4	
		(たてわりパン ツナのポテトサラダ)	まぐろツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも パン	ノンエッグマヨネーズ	599	22.4	
		ラビオリのトマトスープ	ラビオリ ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく			702	26.1	
		ミルメーク(ココア) (小・中)					ミルメーク(ココア)				
26	水	ごはん のりつくだに		のりつくだに			こめ きょうかまい		490	19.0	
		おおひら	とりにく こおりどうふ あつあげ		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	ごんにゃく さといも さとう	あぶら	610	22.9	
		ちくわのマヨあえ	ちくわ		ほうれんそう にんじん	もやし		ノンエッグマヨネーズ ごま	722	26.6	
27	木	パン					パン		449	21.9	
		ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく			たまねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう	あぶら	591	27.9	
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも	あぶら	730	33.6	
28	金	ごはん					こめ きょうかまい		542	23.9	
		マーボードウフ	とうふ ぶたにく とりにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	685	29.7	
		ちゅうかふうサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	901	35.4	
		あげはるまき(中)	はるまき					あぶら			

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。