

# 11月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水	きんぴら チャーハン		じゃこ <sup>ちゅうか</sup> いり中華サラダ わかめスープ みかん	豚ひき肉 大豆 鶏肉 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 豆腐 若布 牛乳	米 米粒麦 ごま油 油 ごま 砂糖	葱 ごぼう 干し椎茸 人参 にんにく 小松菜 生姜 きゃべつ 胡瓜 玉葱 えのき草 みかん	592	23.7
2	木	きつねうどん		きつね <sup>あ</sup> 菊花だんご 菊花和え	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	冷凍うどん さとう パン粉 でんぷん 餅米	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 きゃべつ しめじ さく(花)	620	29.4
6	月	マーボー <sup>どん</sup> 丼		はるさめ <sup>あ</sup> 春雨サラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 若布 粉寒天 粉ゼラチン	米 油 さとう でんぷん 春雨 ごま油	にんにく 生姜 葱 人参 筍 なら もやし 胡瓜 みかんジュース	608	24.0
7	火	むぎいり <sup>り</sup> 麦入ごはん		さば <sup>に</sup> 鯖のみそ煮 白菜の浅漬け きのこのけんちん汁	鯖 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 葱 白菜 ゆず果汁 ごぼう 人参 大根 しめじ なめこ	580	26.5
8	水	ココアフレンチ トースト		チキンピーズ コーンサラダ	鶏卵 牛乳 鶏肉 大豆	食パン バター ピュアココア さとう アーモンド粉 油 小麦粉 じゃがいも シェルマカロニ	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 ホールコーン	619	26.8
9	木	ごこく <sup>り</sup> 五穀ごはん		わふう <sup>あつや たまご</sup> 和風厚焼き卵 マーボー <sup>じゃが</sup> 田舎汁	鶏ひき肉 鶏卵 豚ひき肉 みそ 油揚げ 豆腐 若布 牛乳	米 もちたかきび 押し麦 あわ もちきび 油 さとう じゃがいも ごま油 でんぷん ごま	玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 にんにく 生姜 大根 しめじ	634	27.4
10	金	しょう油 <sup>ら</sup> ラーメン		あ <sup>ら</sup> 揚げぎょうざ 菊花 <sup>みかん</sup>	豚肉 豚ひき肉 牛乳	冷凍ラーメン 油 揚げ油 ごま油 餃子の皮	にんにく 生姜 人参 筍 干し椎茸 玉葱 きゃべつ もやし 葱 なら みかん	606	24.5
13	月	さつまいも <sup>ご</sup> ごはん		さかな <sup>しお こ</sup> 魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 <sup>みそ</sup> 汁	鮭 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 さつまいも 黒ごま 塩麴 油 糸こんにゃく さとう じゃがいも	切り干し大根 人参 玉葱 小松菜	602	26.8
14	火	ソース <sup>や</sup> 焼きそば		こざ <sup>かな</sup> 小魚のからあげ フルーツポンチ	豚肉 あおのり きびなご 乳酸飲料 牛乳	蒸し中華麺 油 揚げ油 砂糖 でんぷん	玉葱 きゃべつ もやし 人参 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	566	20.9
15	水	むぎいり <sup>り</sup> 麦入ごはん		おばけ <sup>しゅう</sup> ーまい ポテトのきんぴら <sup>いも</sup> 汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 さとう でんぷん 黒ごま シュウマイの皮 揚げ油 里芋 じゃがいも ごま油 こんにゃく	干し椎茸 生姜 玉葱 ごぼう れんこん 大根 小松菜 人参	661	26.6
16	木	じゃこ <sup>だいず</sup> こと大豆のごはん		いかのかりん揚げ ちゃん <sup>じ</sup> こ汁	大豆 いか ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 生揚げ たら	米 砂糖 ごま 揚げ油 ごま油 糸こんにゃく でんぷん	生姜 小松菜 ごぼう 干し椎茸 人参 大根 しめじ 白菜 葱	622	30.1
17	金	チリドッグ		ピーズ <sup>ら</sup> サラダ マカロニ <sup>スープ</sup>	ウインナー ひよこ豆 鶏肉 金時豆 牛乳	コッパパン 油 さとう ごま でんぷん ツイストマカロニ	きゃべつ にんにく 生姜 玉葱 胡瓜 人参 干し椎茸 小松菜	568	23.2
20	月	チキンライス		グリーン <sup>ら</sup> サラダ かぼちゃのポター <sup>ージュ</sup>	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 バター 油 さとう 練りごま ごま油 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 エリンギ ピーマン きゃべつ 胡瓜 ブロccoli セロリ 南瓜	604	20.0
21	火	ごはん		さかな <sup>しお</sup> 魚の塩焼き だいこん <sup>の</sup> べっこう煮 <sup>とん</sup> 汁	ほっけ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも	大根 人参 小松菜 ごぼう 葱	567	27.3
22	水	スパゲティ 海の幸 <sup>ソース</sup>		かい <sup>そう</sup> 海藻サラダ りんご	豚ひき肉 えび いか 牛乳 海藻ミックス	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	セロリ にんにく 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 りんご	590	26.0
24	金	あんかけ <sup>ご</sup> ごはん		スパイシー <sup>ポ</sup> テト かき <sup>柿</sup>	豚肉 いか 牛乳	米 油 糸こんにゃく さとう でんぷん 揚げ油 じゃがいも	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし 小松菜 柿	598	19.9
27	月	むぎいり <sup>り</sup> 麦入ごはん		いかの <sup>みそ</sup> 焼き ポン <sup>ずあ</sup> 酢和え <sup>呉</sup> 汁	いか みそ 若布 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 牛乳	米 米粒麦 さとう でんぷん ごま 油 じゃがいも	生姜 もやし 人参 胡瓜 えのき草 ごぼう 大根 小松菜 葱	574	29.0
28	火	シー <sup>フ</sup> ード カレー <sup>ライ</sup> ス		だい <sup>ず</sup> いり <sup>ら</sup> サラダ りんご	豚肉 えび いか 大豆 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 りんご	631	21.9
29	水	ジャム <sup>サ</sup> ンド		かい <sup>せん</sup> 海鮮オムレツ <sup>ご</sup> まだれ <sup>ら</sup> サラダ キャベツ <sup>ス</sup> ープ	鶏ひき肉 いか えび 芽ひじき 鶏卵 豚肉 牛乳	ミルクパン イチゴジャム バター じゃがいも 油 ごま ごま油	玉葱 人参 えのき草 きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 生姜 小松菜	610	29.0
30	木	ごもく <sup>り</sup> 五目とりめし		ししゃもの <sup>ご</sup> ま焼き みそ <sup>じ</sup> 汁	鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 鶏卵 豆腐 牛乳 みそ	米 さとう でんぷん ごま	人参 干し椎茸 ごぼう 大根 小松菜 かぼちゃ	571	22.9

※ 材料の都合上、献立の変更をすることがあります