

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	金	わかめうどん		きついか 菊花だんご お浸し	鶏肉 油揚げ わかめ 鶏卵 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	冷凍うどん パン粉 でんぷん 餅米	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 きゃべつ もやし	599 29.1
5	火	むぎい 麦入りごはん		さかな 魚のあられ揚げ みそ汁	たら 鶏卵 刻みのり 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 揚げ油 小麦粉 粒あられ 里芋	白菜 えのきだけ 小松菜 玉葱 人参 ほうれん草	588 26.8
6	水	ガパオライス		はるさめあ 春雨和え ちんげんさい 青梗菜スープ	鶏卵 鶏ひき肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま ごま油	にんにく 玉葱 筍 ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 きゃべつ きくらげ 人参 生姜 青梗菜 小松菜	587 22.3
7	木	カレービーンズ ホットサンド		ごまだれサラダ スープスパゲティ みかん	豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	コッパパン バター 油 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 スパゲティ	にんにく セロリ 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 干し椎茸 みかん	583 25.2
8	月	ちやめし ごま茶飯		おでん やきりんご	さつま揚げ がんもどき 昆布 焼きちくわ 牛乳	米 ごま 砂糖 こんにゃく じゃが芋 バター	人参 大根 りんご	581 19.3
11	月	スパゲティ うみのさちソース		フルーツサラダ ごぼうスティック	豚ひき肉 えび いか 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター 揚げ油 砂糖 でんぷん	セロリ にんにく 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 ホールトマト ピーマン きゃべつ 果物缶(缶詰)	623 24.5
12	火	セサミトースト		コーンサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆 牛乳	食パン バター 砂糖 ごま 油 練りごま じゃが芋 小麦粉	きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 人参 セロリ 玉葱 マッシュルーム	593 22.7
13	水	とりにく 鶏肉とごぼうのピラフ		ミネストローネ ソイビーンズクッキー	鶏肉 ポークハム 鶏卵 豚肉 粉チーズ 大豆 きな粉 牛乳	米 バター 油 じゃが芋 シェルマカロニ 小麦粉 砂糖	人参 生姜 ごぼう 小松菜 セロリ 玉葱 マッシュルーム ホールトマト	645 24.5
14	木	ごはん		さかな 魚の塩麹焼き きんぴら大豆 みそ汁	ぶり 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米 塩麹 油 ごま油 こんにゃく さとう ごま 里芋	ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 小松菜 玉葱 葱	625 29.3
15	金	ごもく 五目チャーハン		ししゃものチーズ巻き 豆腐とわかめのスープ	えび 豚肉 ししゃも 鶏肉 ピザチーズ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 ごま油 揚げ油 春巻きの皮 小麦粉	干し椎茸 葱 キクラゲ 人参 にんにく 生姜 ピーマン 筍 小松菜	594 25.2
18	月	ふよ 吹き寄せご飯		こざかな 小魚のごま焼き 豚汁	鶏肉 油揚げ きびなご 鶏卵 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	しめじ 人参 生姜 ごぼう 大根 葱	569 25.8
19	火	みそラーメン		ポテトのチーズ焼き かき 柿	豚ひき肉 みそ ピザチーズ 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 玉葱 きゃべつ ホールコーン もやし たら 葱 柿	597 26.9
20	水	パエリア		ニョッキのトマトスープ ごまドレッシングサラダ	鶏肉 えび いか ツナ 鶏卵 ベーコン 粉チーズ 牛乳	米 バター 油 じゃが芋 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	にんにく 玉葱 マッシュルーム 人参 赤ピーマン ピーマン セロリ 生姜 ホールトマト きゃべつ 胡瓜	596 25.6
21	木	さかな 魚のチリソース バーガー		ビーンズチャウダー りんご	もうかさめ ベーコン 豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳	丸パン 揚げ油 でんぷん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく 玉葱 生姜 きゃべつ セロリ 人参 パセリ りんご	638 29.2
22	金	ごこく 五穀ご飯		いかに とうぼんじやんや 豆板焼き いろど 彩りきんぴら 田舎汁	いか 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 もちたかきび 押し麦 あわ もちきび ごま 砂糖 ごま油 油 里芋	にんにく 葱 ごぼう れんこん 人参 ピーマン 赤ピーマン 大根	562 27.3
25	月	マーボー丼		もやしと胡瓜のあえもの 不思議な目玉焼き	豚ひき肉 みそ 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	にんにく 生姜 葱 人参 筍 たら 胡瓜 もやし 黄桃缶	646 25.9
26	火	ミルクパン		エッグコロッケ キャベツ はくさい 白菜スープ みかん	豚ひき肉 鶏卵 豚肉 牛乳	ミルクパン 揚げ油 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 きゃべつ 干し椎茸 筍 白菜 みかん	639 24.2
27	水	ごはん		さかな 魚のピリ辛焼き 辛子みそ和え とうふ 豆腐団子のきのこ汁	さば 西京味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 でんぷん ごま 白玉粉	生姜 胡瓜 もやし 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 椎茸 しめじ 葱	620 28.2
28	木	オムライス		グリーンサラダ コンソメスープ みかん	ベーコン 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 バター 油 砂糖 じゃが芋	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 パセリ みかん	613 23.0
29	金	とりにく 鶏南蛮うどん		からしあ 辛子と和え スイートポテト	鶏肉 油揚げ 生クリーム 鶏卵 牛乳	冷凍うどん でんぷん 砂糖 さつま芋 バター	玉葱 人参 干し椎茸 葱 小松菜 きゃべつ もやし	570 21.6

※ 天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。アレルギー体質の方は、献立をよく確認して気をつけましょう。