

11月 献立表



日	献立・配膳図		使用材料名					日	献立・配膳図		使用材料名																		
1		小松菜の胡麻和え ハンバーグ 大根おろしソース 高野豆腐の根菜煮	赤	(ハンバーグ)・鶏肉・高野豆腐	牛乳	米	里芋	三温糖	澱粉	16		牛蒡 サラダ トンカツ キャベツ スープ	赤	(トンカツ)・ツナ・鶏肉・牛乳	米	じゃが芋	ドレッシング	菜種油											
アイアの日			黄	小松菜	切干大根	人参	牛蒡	蓮根	大根	葱			蒟蒻	黄	牛蒡	大根	胡瓜	キャベツ	玉葱	人参	しめじ								
	840	33.8	25	120.1	515	6.7	8.8	2.4		830	26	23.4	121.2	319	2.8	4.5	2.3												
2		ポテトサラダ アジフライ 肉団子 スープ	赤	(アジフライ)・ツナ・(肉団子)	牛乳	米	じゃが芋	コンソメ	マヨネーズ(卵不使用)	菜種油	17		小松菜とちくわのおかか和え 鶏肉の梅マヨ焼 みかん 根菜の味噌汁	赤	鶏肉	ちくわ	薄揚	味噌	かつお節	牛乳									
火			黄	米	じゃが芋	コンソメ	マヨネーズ(卵不使用)	菜種油	キャベツ	人参	胡瓜			コーン	玉葱	もやし	法蓮草	黄	米	さつまいも	マヨネーズ(卵不使用)	三温糖							
	843	32.4	26.8	117.4	353	2.9	3.2	2.8		839	33.5	25.7	118.2	366	2.9	4.2	1.5												
4		きのことソテー スコッチエッグ 1食ケチャップ いちごゼリー 和風ミネストローネ	赤	(スコッチエッグ)・ベーコン・鶏肉	牛乳	米	じゃが芋	菜種油	ケチャップ	いちごゼリー	18		春雨 中華サラダ 揚焼売2個 青野菜 スープ	赤	(焼売)・ワカメ・(錦糸卵)・ハム	豆腐	鶏肉	牛乳	米	マロニー	春雨	ドレッシング							
木			黄	米	じゃが芋	菜種油	ケチャップ	いちごゼリー	しめじ	舞茸	玉葱			ピーマン	人参	大根	みつば	黄	天ぷら粉	中華だし	菜種油								
	808	23.2	28.6	118.1	284		4.7	1.6		811	25.2	29.9	115.2	353	3.3	3.9	2.2												
5		回鍋肉 揚餃子 3個 五目 スープ	赤	(餃子)・豚肉・ベーコン・味噌	牛乳	米	天ぷら粉	豆板醤	ごま油	菜種油	チキンガラスープ	澱粉	19		鶏照井 焼プリンタルト ひじきと法蓮草の サラダ	赤	鶏肉	ひじき	ツナ	牛乳									
金			黄	米	天ぷら粉	豆板醤	ごま油	菜種油	チキンガラスープ	澱粉	キャベツ	人参	葱			大根	もやし	椎茸	筍	青梗菜	生姜	ニンニク							
	825	26	29.1	114.9	314	1.8	4.5	1.6		851	29.3	30.1	114.6	343	2.9	4	1												
8		コールスロー サラダ 和牛コロッケ ヨーグルト 法蓮草 スープ	赤	(和牛コロッケ)・ツナ・ベーコン	ヨーグルト	米	ドレッシング	コンソメ	キャベツ	胡瓜	コーン	法蓮草	白菜	人参	玉葱	20		ポークカレー 麦ごはん らっきょ 2個 海藻 サラダ	赤	豚肉	ワカメ	寒天	カニ風味蒲鉾	牛乳					
歯の日の日			黄	米	ドレッシング	コンソメ	キャベツ	胡瓜	コーン	法蓮草	白菜	人参	玉葱	らっきょ	2個	黄			米	麦	じゃが芋	カレールー	ドレッシング	菜種油					
	808	25.6	28.5	122.7	596	4.6	3.9	3.5		836	23.3	27.9	121.9	286	1.8	6.1	3.8												
9		五目 煮豆 鯖の塩焼き じゃが芋の味噌汁	赤	鯖	大豆	ひじき	薄揚	味噌	牛乳	米	じゃが芋	三温糖	24		小松菜と白菜の煮浸し 鯖磯辺フライ さつまい	赤	(鯖磯辺フライ)・薄揚	豚肉	味噌	牛乳									
火			黄	米	じゃが芋	三温糖	牛蒡	人参	椎茸	玉葱	葱	小松菜	24			黄	米	サツマイモ	三温糖	菜種油									
	819	28.8	30	111.2	395	4.6	8.8	2.8		815	31.9	26.5	114.3	401	5.8	6.4	2.1												
10		法蓮草のバターソテー 鶏肉の唐揚 2個 ワカメ スープ	赤	鶏肉	ベーコン	ワカメ	味噌	牛乳	米	バター	天ぷら粉	ごま油	中華だし	菜種油	法蓮草	しめじ	人参	コーン	玉葱	もやし	小松菜	生姜	ニンニク						
水			黄	米	バター	天ぷら粉	ごま油	中華だし	菜種油	法蓮草	しめじ	人参	コーン	玉葱	もやし	小松菜	生姜	ニンニク	25		1食 中華麺 大根 サラダ 春巻き	赤	(春巻)・豚肉	鶏肉	ツナ	牛乳			
	851	30.9	34.6	103.7	361	3.2	4.5	1.8		851	31.2	29.7	107.1	405	3.1	8.8	3.1												
11		3色丼 鶏肉・卵・小松菜 巨峰ゼリー うち豆の味噌汁	赤	鶏肉	卵	うち豆	薄揚	味噌	牛乳	米	じゃが芋	菜種油	巨峰ゼリー	小松菜	大根	人参	白菜	葱	26		ブロッコリー サラダ ホキのムニエル かぶの スープ	赤	ホキ	ツナ	豆腐	ベーコン	牛乳		
木			黄	米	じゃが芋	菜種油	巨峰ゼリー	小松菜	大根	人参	白菜	葱	26	黄	米	じゃが芋	ドレッシング	バター	天ぷら粉										
	803	38.6	23.4	109.9	402	5.7	4.3	2.5		863	33.5	31.8	108.2	322	2.3	4.3	2.1												
12		セルフサンドパン キャベツサラダ ソースチキンカツ 洋風コロコロ スープ	赤	(チキンカツ)・ベーコン	牛乳	パン	じゃが芋	コンソメ	菜種油	ウスターソース	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ	胡瓜	南瓜	大根	人参	玉葱	小松菜	29		法蓮草と切干大根の胡麻和え ちくわの磯辺末 2切 すき焼き 風煮	赤	竹輪	牛肉	ゴマ	青のり	ちくわ	味噌	牛乳
金			黄	米	じゃが芋	コンソメ	菜種油	ウスターソース	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ	胡瓜	南瓜	大根	人参	玉葱	小松菜	29	黄	米			天ぷら粉	菜種油	三温糖					
	844	35.2	40.8	87.4	338	1.7	6.3	4.1		805	24.4	32	109.5	385	3.2	4.2	2.1												
15		大根のゆかり和え ハマチフライ 肉じゃが	赤	(ハマチフライ)・豚肉	牛乳	米	じゃが芋	ゆかり	菜種油	三温糖	大根	人参	玉葱	インゲン	しめじ	30		大学芋 ポーク ソテー 大根スープ	赤	豚肉	鶏肉	牛乳							
月			黄	米	じゃが芋	ゆかり	菜種油	三温糖	大根	人参	玉葱	インゲン	しめじ	30	黄	米			サツマイモ	大学芋のタレ	天ぷら粉	コンソメ	菜種油						
	884	31.4	27.2	124.6	299	2.4	5.2	2.1		844	28.3	26.1	122	315	2	3.7	1.1												

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 11月は、食育強化月間に合わせて、多くの地場産食材を使用しています。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は1日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む高野豆腐・小松菜・切干大根・ハンバーグ等が献立に入っています。
- 今月8日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む、法蓮草・ヨーグルト等が献立に入っています
- 今月24日は、食育の日献立の日です。
「和食の日」に合わせて、地場産(米・小松菜・鯖磯辺フライ・薩摩芋・豚肉・味噌等)を使った和食の献立になっています。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
--------------	-----------	--------	----------	------------	--------	----------	--------	--------------	-----------	--------	----------	------------	--------	----------	--------