

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							
アイランドの日						赤	鶏肉・(肉団子)・薄揚・かつお節 味噌・牛乳	黄	米・三温糖	緑	白菜・人参・法蓮草・人参・大根 葱・しめじ	16						赤	(はまちフライ)・高野豆腐・卵 牛乳	黄	米・三温糖・菜種油	緑	キャベツ・胡瓜・もやし・玉葱・椎茸 グリンピース・人参
1	785	35.6	25.9	104.6	366		6.8	2.9	1.8			875	38.5	30	109.5	394		3.6	4.5	1.5			
木						赤	米・麦・じゃが芋・カレー・菜種油 マヨネーズ(卵不使用)・もちゼリー	黄	キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参	緑		17						赤	米・ゴマ・菜種油・天ぷら粉	黄		緑	フロccoli・人参・大根・小松菜 葱・もやし・玉葱
2	910	23.3	29	134.5	284		1.7	7.8	3.4			824	31.9	31.8	104.4	327		2.8	4.7	2.8			
月						赤	(アジフライ)・ハム・鶏肉・牛乳	黄	米・菜種油・ドレッシング・コンソメ	緑	蓮根・人参・胡瓜・コーン・大根 玉葱・キャベツ・小松菜	20						赤	(ハンバーグ)・ベーコン・豆腐 牛乳	黄	米・じゃが芋・三温糖・ゴマ油 菜種油	緑	牛蒡・人参・大根・葱・かぶ・玉葱 法蓮草
6	795	30.6	25.7	112.1	347		2.3	4.1	2.4			782	26.4	23.7	120.1	559		13.7	7.4	3			
火						赤	鶏肉・玉子・麩・牛乳	黄	米・三温糖・ゴマ	緑	切干大根・胡瓜・人参・小松菜 玉葱・葱・みかん	21						赤	(春巻)・豚肉・豆腐・卵・牛乳	黄	米・中華だし・菜種油	緑	キャベツ・人参・葱・えのき・葱・玉葱 青梗菜・もやし・生姜・ニンニク
7	826	28.7	28.1	115.6	343		2.8	3.8	1.9			780	23.3	29.3	110.2	304		4.1	5.3	1.9			
水						赤	竹輪・ベーコン・豚肉・薄揚・味噌 牛乳	黄	米・薩摩芋・カレー粉・天ぷら粉 菜種油	緑	フロccoli・玉葱・コーン・大根 人参・牛蒡・葱・糸蒟蒻	22						赤	豚肉・さつまいも・うずら卵・がんも ちくわ・昆布・牛乳	黄	米・じゃが芋・三温糖・菜種油	緑	キャベツ・もやし・玉葱・人参・大根 生姜・ニンニク・蒟蒻
8	803	27.3	25.4	117.2	309		1.9	5.2	2.7			778	31.7	25.9	108.3	346		2.5	4.9	2.5			
木						赤	(小籠包)・豚肉・鶏肉・牛乳	黄	中華麺・ごま油・鶏ガラスープ 豆板醤・三温糖	緑	小松菜・人参・切干大根・青梗菜 もやし・葱	24						赤	(鯖フライ)・薄揚・味噌・牛乳	黄	米・じゃが芋・ゴマ・三温糖	緑	小松菜・切干大根・人参・玉葱 舞茸・大根・葱・白茎牛蒡の佃煮
9	765	30.2	30.1	9.4	472		3.8	7.9	2.9			780	28.9	26	111.6	390		3.8	5	2.1			
金						赤	(チーズささみフライ)・ベーコン ツナ・牛乳	黄	ハンバーグ・マヨネーズ・ケチャップ オリーブオイル・ドレッシング・菜種油	緑	玉葱・人参・キャベツ・牛蒡・胡瓜 トマト缶	27						赤	(法蓮草オムレツ)・豚肉・ハム 大豆・5種豆・ひじき・牛乳	黄	米・じゃが芋・ドレッシング・ケチャップ トマトピューレ・コンソメ・菜種油	緑	蓮根・人参・枝豆・玉葱
10	806	31.4	33.3	102.8	354		2.1	7.1	4.3			788	29.6	23.5	117.7	314		3	5.8	3.5			
月						赤	(かますフライ)・ツナ・鶏肉・牛乳	黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ 菜種油	緑	胡瓜・コーン・人参・キャベツ 玉葱・法蓮草	28						赤	(若狭牛コロッケ)・ベーコン・鶏肉 わかめご飯の素・ヨーグルト・牛乳	黄	米・バター・コンソメ・菜種油	緑	法蓮草・人参・コーン・キャベツ 玉葱
13	809	29.1	29.8	108.4	303		1.8	3.2	3.1			858	26.3	27.2	123	599		5.2	4.3	4.7			
火						赤	(肉団子)・ハム・豆腐・ワカメ 牛乳	黄	米・じゃが芋・薄焼のタレ・菜種油 ペレロニチーノ・コンソメ・三温糖・梨ゼリー	緑	小松菜・人参・葱・もやし	29						赤	マス・ツナ・厚揚・牛乳	黄	米・スパゲティ・じゃが芋・ゴマ 三温糖・菜種油	緑	玉葱・しめじ・えのき・椎茸・人参 インゲン・大根
14	791	22.4	25.5	121.2	462		13	3.1	2.5			761	31.2	21.3	115.2	303		5.9	5.1	3.8			
水						赤	(餃子)・ハム・(錦糸卵)・ワカメ 豆腐・牛乳	黄	米・春雨マロニー・天ぷら粉・菜種油 ドレッシング・中華だし	緑	胡瓜・キャベツ・青梗菜・玉葱・人参 椎茸・もやし	30						赤	(チキンカツ)・ツナ・ベーコン 牛乳	黄	米・ドレッシング・クリームシチューの素 じゃが芋	緑	キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参 フロccoli・しめじ
15	764	23	26.6	114.8	407		4.4	4.7	1.7			867	27.9	27.5	126.5	286		1.9	4.2	4.5			

●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。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月は1日が、アイランドの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む薄揚・かつお節・法蓮草・肉団子等が献立に入っています。

●今月24日は、和食の日です。

福井県産の鯖フライ・白茎牛蒡の佃煮・舞茸・味噌を使用した、和風の献立になっています。

●今月は28日が、歯っぴ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ワカメ・法蓮草・ヨーグルト等が献立に入っています。

