

# 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									
アイアンの日	1	水	ご飯		赤	鶏肉・(肉団子)・薄揚・かつお節 味噌・牛乳		ちゃんこ汁 鶏肉の味噌焼	黄	米・三温糖	785   35.6   25.9   104.6   366 6.8   2.9   1.8	16	木	ご飯		赤	(はまちフライ)・高野豆腐・卵 牛乳		黄	米・三温糖・菜種油	875   38.5   30   109.5   394 3.6   4.5   1.5	緑	キャベツ・胡瓜・もやし・玉葱・椎茸 グリンピース・人参	
					緑	白菜・人参・法蓮草・人参・大根 葱・しめじ			17	金		ご飯					赤		豚肉・薄揚・味噌・牛乳	黄		米・ゴマ・菜種油・天ぷら粉	緑	ブロッコリー・人参・大根・小松菜 葱・もやし・玉葱
					2	木			ご飯			赤				豚肉・牛乳	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	緑	ブロッコリー・人参・大根・小松菜 葱・もやし・玉葱
	6	月	ご飯		赤	(アジフライ)・ハム・鶏肉・牛乳	赤	鶏肉・玉子・麩・牛乳	黄	米・菜種油・ドレッシング・コンソメ	黄	米・じゃが芋・三温糖・ゴマ油	緑	キャベツ・人参・大根・葱・かぶ・玉葱 法蓮草										
	7	火	ご飯		赤	鶏肉・玉子・麩・牛乳	赤	親子丼	黄	米・三温糖・ゴマ	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										
	8	水	ご飯		赤	竹輪・ベーコン・豚肉・薄揚・味噌 牛乳	赤	回鍋肉	黄	米・薩摩芋・カレー粉・天ぷら粉 菜種油	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										
	9	木	ご飯		赤	竹輪・ベーコン・豚肉・薄揚・味噌 牛乳	赤	春巻	黄	米・薩摩芋・カレー粉・天ぷら粉 菜種油	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										
	9	木	担々麺スープ		赤	(小籠包)・豚肉・鶏肉・牛乳	赤	野島炒め	黄	中華麺・ごま油・鶏ガラスープ 豆板醤・三温糖	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										
	10	金	コッペパン		赤	(チーズささみフライ)・ベーコン ツナ・牛乳	赤	ひじきと蓮根のサラダ	黄	ハンバーグ・マカロニ・マッシュルーム ケチャップ・オリーブ油・ドレッシング・菜種油	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										
	13	月	ご飯		赤	(かますフライ)・ツナ・鶏肉・牛乳	赤	野菜のバターソテー	黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・コンソメ 菜種油	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										
	14	火	ご飯		赤	(肉団子)・ハム・豆腐・ワカメ 牛乳	赤	和風きのこスパゲティ	黄	米・じゃが芋・薄焼のタレ・菜種油 ペペロンチーノ・コンソメ・三温糖・梨ゼリー	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										
	15	水	ご飯		赤	(餃子)・ハム・(錦糸卵)・ワカメ 豆腐・牛乳	赤	コールスローサラダ	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	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 ブロッコリー・しめじ										
	24	金	白茎ごぼうご飯		赤	小松菜の胡麻和え	赤	小松菜の胡麻和え	黄	小松菜・人参・玉葱・コーン・大根 人参・牛蒡・葱・糸菊蓴	黄	きのこの味噌汁	緑	小松菜・切干大根・人参・玉葱 舞茸・大根・葱・白茎牛蒡の佃煮										
	27	月	ご飯		赤	(鶏フライ)・薄揚・味噌・牛乳	赤	若狭牛コロッケ	黄	ポークビーンズ	黄	ヨーグルト	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										
	28	火	ワカメご飯		赤	小松菜・人参・玉葱・コーン・大根 人参・牛蒡・葱・糸菊蓴	赤	マズ・ツナ・厚揚・牛乳	黄	米・じゃが芋・三温糖・菜種油	黄	キャベツスープ	黄	米・スパゲティ・じゃが芋・ゴマ 三温糖・菜種油										
	29	水	ご飯		赤	米・じゃが芋・薄焼のタレ・菜種油 ペペロンチーノ・コンソメ・三温糖・梨ゼリー	赤	肉団子の甘酢煮	黄	小松菜・人参・葱・もやし	黄	田舎煮	赤	玉葱・しめじ・えのき・椎茸・人参 インゲン・大根										
	30	木	ご飯		赤	(餃子)・ハム・(錦糸卵)・ワカメ 豆腐・牛乳	赤	チキンカツ	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	黄	クリームシチュー	赤	(チキンカツ)・ツナ・ベーコン 牛乳										
	30	木	ご飯		赤	米・春雨・マロニー・天ぷら粉・菜種油 ドレッシング・中華だし	赤	チキンカツ	黄	胡瓜・キャベツ・青梗菜・玉葱・人参 椎茸・もやし	黄	クリームシチュー	赤	米・ドレッシング・クリームシチューの素 じゃが芋										

●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、アイアン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。

福井県産の鱈フライ・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。

