

11月 献立表



献立・配膳図		使用材料名			日	献立・配膳図		使用材料名							
	キャベツの 即席漬け 鶏肉の 梅マヨ焼き ちゃんこ汁	赤 鶏肉・(肉団子)・豆腐・塩昆布 味噌・牛乳	黄 米・マヨネーズ(卵不使用)・三温糖 菜種油	緑 キャベツ・人参・法蓮草・白菜・大 根	17		インゲン 胡麻和え 豚汁 ホキ天	赤 ホキ・豚肉・薄揚・味噌・牛乳	黄 米・里芋・ゴマ・天ぷら粉・菜種油 三温糖	緑 インゲン・人参・大根・牛蒡・葱 蒟蒻					
779	34.6	27.7	101.1	377	6.6	3.7	2.1	797	32.5	24.6	112.8	334	2.5	4.5	2.8
	ポテトサラダ 蓮根はさみ揚げ かぶの スープ	赤 (蓮根挟揚)・ツナ・豆腐・ベーコン 牛乳	黄 米・じゃが芋・菜種油・コンソメ マヨネーズ(卵不使用)	緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・かぶ 玉葱・しめじ・小松菜	18		高野豆腐の 卵とじ しいら磯辺フライ 小松菜の 味噌汁	赤 (しいら磯辺フライ)・高野豆腐・卵 豆腐・薄揚・味噌・牛乳	黄 米・菜種油・三温糖	緑 玉葱・グリーンピース・小松菜・えのき 葱					
811	23.3	29.1	117.6	308	2.1	4.3	3.8	792	36.3	24	110	422	6.5	4.8	2.5
	春雨中華 サラダ 揚餃子 3個 青梗菜の 中華スープ	赤 (餃子)・ワカメ(錦糸卵)・ハム 豆腐・鶏肉・牛乳	黄 米・ドレッシング・春雨マロニー 菜種油・天ぷら粉	緑 胡瓜・キャベツ・青梗菜・玉葱・人 参	19		ポークカレー 麦ご飯 らっきょ 2個 ゼリー 法蓮草 サラダ	赤 豚肉・ツナ・牛乳	黄 米・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油・梨ゼリー	緑 玉葱・法蓮草・人参・コーン キャベツ・切干大根・らっきょ					
780	25.3	25.3	116.8	358	2.2	3.9	1.7	804	25.7	26.7	135.3	377	3.5	7.2	3.5
	法蓮草 おかか和え 福井県産 鯖の西京焼き お米の ムース 豆腐の 味噌汁	赤 鯖・竹輪・豆腐・薄揚・西京味噌 かつお節・ワカメ・味噌・牛乳	黄 米・三温糖・お米のムース	緑 法蓮草・人参・玉葱・小松菜・葱 もやし	21		玉子カツ丼 ご飯 トンカツ 玉子あんかけ 白菜の 即席漬け	赤 (トンカツ)・卵・塩昆布・牛乳	黄 米・菜種油・三温糖	緑 白菜・人参・法蓮草・玉葱・人参 舞茸・葱					
804	34.6	24.4	113.8	448	4.6	5.7	2.6	803	29.8	26.6	112.5	337	3.7	3	1.8
	スパゲティー サラダ メンチカツ もやし スープ	赤 (メンチカツ)・ツナ・ベーコン・牛乳	黄 米・スパゲティー・コンソメ マヨネーズ(卵不使用)・菜種油	緑 玉葱・コーン・キャベツ・胡瓜・人参 もやし・葱・法蓮草	22		ブロッコリー ソテー ポテト カップグラタン ココアムース ミネストローネ	赤 (ポテトカップグラタン)・ベーコン 鶏肉・牛乳	黄 米・マカロニじゃが芋・ケチャップ トマトピューレ・コンソメ・ココアムース	緑 ブロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ・トマト缶					
848	25	29.3	119.9	271	1.5	2.9	4.6	778	21.3	22.6	126.8	310	1.8	5.3	2.5
	小松菜と揚げの 煮浸し ハンバーグ 大根おろしソース コロコロ 和風スープ	赤 (ハンバーグ)・薄揚・ベーコン 牛乳	黄 米・薩摩芋・三温糖	緑 小松菜・人参・切干大根・大根 葱・玉葱・しめじ	24		ごんざ煮 福井 サーモン塩焼 みかん 秋の具だくさん 味噌汁	赤 サーモン・うらち・豚肉・薄揚 味噌・牛乳	黄 米・薩摩芋・三温糖・菜種油	緑 大根・人参・牛蒡・しめじ・葱・蒟蒻 みかん					
787	26.1	24	120.3	553	13.1	5.6	2	807	34.1	22.9	117.9	347	3.2	5.7	3.5
	1食 担々麺汁 大学芋 小籠包 2個	赤 (小籠包)・豚肉・鶏肉・牛乳	黄 米・薩摩芋・鶏ガラスープ 豆板醤・大学芋のタレ・菜種油	緑 青梗菜・人参・もやし・葱	25		セルフサンドパン キャベツサラダ ソースチキンカツ クリーム シチュー	赤 チキンカツ・ウィンナー・牛乳	黄 米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油 ウスターソース・クリームシチュールー	緑 キャベツ・胡瓜・玉葱・人参・コーン しめじ					
875	29.7	28.4	122.1	396	2.7	7.7	2.6	845	31.3	36.7	101.8	313	1.8	5.7	5.4
	ブロッコリー サラダ 和牛コロッケ 法蓮草 スープ	赤 (和牛コロッケ)・(ワカメご飯の素) ツナ・ベーコン・牛乳	黄 米・ドレッシング・コンソメ・菜種油	緑 ブロッコリー・コーン・人参・キャベツ 人参・玉葱	28		親子丼 ヨーグルト (コアアブラス) 切干大根の ハリハリ漬	赤 鶏肉・卵・麩・ヨーグルト・牛乳	黄 米・三温糖・ゴマ・菜種油	緑 切干大根・胡瓜・人参・小松菜・葱					
796	23.8	28.6	111.7	323	2.3	4.6	6.3	768	27.9	24.5	114	582	5.1	3.2	0.9
	野菜炒め 豚肉の 生姜焼き フルーツ 杏仁プリン じゃが芋の 味噌汁	赤 豚肉・薄揚・味噌	黄 米・じゃが芋・三温糖・菜種油 フルーツ杏仁風プリン	緑 キャベツ・もやし・玉葱・人参・葱 小松菜・生姜・ニンニク	29		蓮根サラダ アジフライ 洋風 ワンタン スープ	赤 (アジフライ)・ハム・(ワンタン)牛乳	黄 米・ドレッシング・コンソメ・菜種油	緑 蓮根・人参・胡瓜・コーン・玉葱 キャベツ・もやし・葱					
833	33.4	25.4	117.3	338	3.1	6.1	2.3	816	29.1	24.8	119.3	316	1.9	4	3.5
	野菜の 中華和え 鶏肉の唐揚 2個 白菜の 中華スープ	赤 鶏肉・ベーコン・牛乳	黄 米・鶏ガラスープ・天ぷら粉 中華だし・菜種油	緑 キャベツ・人参・法蓮草・白菜・玉 葱	30		小松菜の チャンプルー 揚焼売 2個 りんご ゼリー 中華風 ピリ辛 スープ	赤 (焼売)・豆腐・卵・豚肉・牛乳	黄 米・天ぷら粉・菜種油・でんぷん・キムチの素 ごま油・チキンガラスープ・中華だし・りんごゼ リー	緑 小松菜・白菜・人参・もやし・椎茸 葱					
800	30.3	31.1	102.1	313	2	3.6	2.2	861	27.5	28.5	121.7	359	5.7	5	2.4
	マカロニ ミートソース 炒め オムレツ ポトフ	赤 (オムレツ)・豚肉・牛肉・鶏肉 粉チーズ・牛乳	黄 米・マカロニ・じゃが芋・ケチャップ トマトピューレ・コンソメ	緑 玉葱・キャベツ・かぶ・人参 小松菜	780						2.7	3.8	3		
780	26.5	24.2	116.7	453	2.7	3.8	3						2.7	3.8	3

- 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18日が、アイソ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・卵・薄揚等が献立に入っています。
- 今月24日は、和食の日献立の日です。
福井サーモンと和食のだしをいかした献立が入っています。
- 今月28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、卵・切干大根・小松菜・ヨーグルト等が献立に入っています。

