

# 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	ご飯	ポテトサラダ トンカツ	豆腐のすまし汁	赤 牛乳	黄 米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油	緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱えのき・葱	818	27	28.3	116.9	469	7.5	6.1	2.1	18	ご飯	ポークケチャップ ポテトカップグラタン	ヨーグルト 洋風ココロスープ	赤 豚肉・鶏肉・ヨーグルト・牛乳	黄 米・コンソメ・ケチャップ	緑 玉葱・インゲン・コーン・南瓜大根・人参・小松菜・ホールトマト	780	27.1	19.2	126.1	573	4.6	4.7	2.7
5	ご飯	金平ごぼう 鯖の南部焼	豚汁	赤 鶏肉・薄揚げ・ごま油・味噌・牛乳	黄 米・里芋・ゴマ・三温糖	緑 牛蒡・人参・大根・しめじ・葱・菊藕	812	36.8	28.7	101.7	298	3	4.7	2.5	19	ご飯	牛蒡サラダ 豚肉の味噌焼	かき玉汁	赤 鶏肉・卵・ツナ・味噌・牛乳	黄 米・ドレッシング・三温糖・澱粉	緑 牛蒡・人参・胡瓜・玉葱・えのき・もやし・にら	796	31	29.5	104.7	305	2.3	4.7	2.3
6	ご飯	親子丼	ココアムース 白菜の塩昆布和え	赤 鶏肉・卵・塩昆布・葱・牛乳	黄 米・菜種油・三温糖・ココアムース	緑 白菜・人参・法蓮草・玉葱・葱	793	29.9	26.2	112.2	344	2.5	4.2	1.8	20	ご飯	回鍋肉 揚餃子 3個	青梗菜の中華スープ	赤 (餃子)・豚肉・豆腐・ベーコン・味噌・牛乳	黄 米・豆板醤・天ぷら粉・中華だし・菜種油	緑 キャベツ・人参・葱・生姜・ニンニク・青梗菜・玉葱・椎茸・もやし	789	23.8	29.8	111.5	411	4.4	5.4	1.4
7	ご飯	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 焼売 2個	ワカメのスープ	赤 (焼売)・豚肉・ワカメ・牛乳	黄 米・オイスターソース・中華だし・菜種油・ごま油・チキンガラスープ	緑 キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・もやし・椎茸・コーン・小松菜	769	24.1	29.3	108	304	3	4.4	1.9	21	ご飯	白菜サラダ 鶏肉の照焼	ワカメの味噌汁	赤 鶏肉・ハム・ワカメ・豆腐・味噌・牛乳	黄 米・じゃが芋・蒲焼のタレ・マヨネーズ(卵不使用)・三温糖	緑 白菜・胡瓜・玉葱・人参・もやし・葱	816	30.8	31.1	105.2	335	3.1	4.2	2.9
8	ご飯	ポークカレー 麦ご飯 福神漬	みかんゼリー コールスローサラダ	赤 豚肉・ハム・牛乳	黄 米・麦・じゃが芋・ハム・カレールー・菜種油・みかんゼリー	緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱	908	24.1	27.4	136.3	283	2.4	4.5	2.7	22	白茎牛蒡 ご飯	インゲンの胡麻和え 鯖焼フライ	のっぺい汁	赤 (鯖焼フライ)・薄揚げ・鶏肉・牛乳	黄 米・里芋・ゴマ・三温糖	緑 インゲン・人参・大根・椎茸・葱(白茎牛蒡の佃煮)	771	29.9	28	105.6	366	4.7	4.9	2.4
11	ご飯	高野豆腐の卵とじ ホキの唐揚げ	厚揚げの味噌汁	赤 ホキ・高野豆腐・卵・厚揚げ・ワカメ・味噌・牛乳	黄 米・天ぷら粉・菜種油	緑 玉葱・グリーンピース・人参・もやし・小松菜・葱	770	33.9	26.4	103.2	417	4.9	3.6	2.8	25	ご飯	もやしのゆかり和え 若狭牛コロッケ	大根と豚肉の炒め煮	赤 (若狭牛コロッケ)・豚肉・牛乳	黄 米・菜種油・三温糖	緑 もやし・小松菜・キャベツ・大根・人参・椎茸・枝豆・ゆかり	766	25.8	25.7	111.3	305	2.7	6.3	2.1
12	担々麺汁	ナムル 鶏肉の竜田揚げ 2個	赤 鶏肉・豚肉・牛乳	黄 中華麺・ゴマ・豆板醤・鶏ガラスープ・菜種油・三温糖	緑 小松菜・人参・切干大根・葱・青梗菜・もやし	876	40	35	96.3	459	3.8	7.1	2.8	26	ご飯	マカロニサラダ オムレツ	ミネストローネ	赤 (オムレツ)・ツナ・ベーコン・牛乳	黄 米・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・バター・コンソメ・ケチャップ・トマヒューレ・麦	緑 玉葱・胡瓜・コーン・人参・キャベツ・トマトダイス	784	22.7	28	113.5	414	1.8	3.1	2.6	
13	ご飯	きのこスパゲティ ササミチーズカツ	和風スープ	赤 (ササミチーズカツ)・ツナ・鶏肉・牛乳	黄 米・スパゲティ・薩摩芋・菜種油	緑 玉葱・しめじ・えのき・人参・大根・小松菜	770	28	23.6	114.6	305	2	3.7	2.1	27	ご飯	青梗菜の中華サラダ かぼちゃひき肉フライ	酢豚	赤 (南瓜挽肉フライ)・(肉団子)・牛乳	黄 米・ドレッシング・ケチャップ・菜種油・三温糖・澱粉	緑 青梗菜・切干大根・人参・玉葱・ピーマン・筍・椎茸	783	21.8						
14	ご飯	大根梅マヨ和え 厚揚げの胡麻みそ焼き	春雨スープ	赤 厚揚げ・ツナ・豚肉・牛乳	黄 米・春雨・ゴマ・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・鶏ガラスープ・三温糖	緑 大根・人参・胡瓜・コーン・玉葱・白菜・もやし・葱・青梗菜・梅肉・生姜・ニンニク	774	26.2	30.6	104	488	3.7	4.2	2.3	28	ご飯	小松菜の煮浸し ハンバーグ大根おろしソースかけ	じゃが芋の味噌汁	赤 (ハンバーグ)・薄揚げ・豆腐・味噌・牛乳	黄 米・じゃが芋・三温糖	緑 小松菜・人参・大根・葱・玉葱・キャベツ・しめじ	758	27.3	21.3	119.1	506	13.7	6	2.6
15	ご飯	野菜の胡麻ドレ和え 肉団子の甘酢煮2個	ごぼう汁	赤 (肉団子)・ハム・豚肉・薄揚げ・牛乳	黄 米・ドレッシング・蒲焼のタレ・菜種油・三温糖	緑 胡瓜・人参・キャベツ・枝豆・牛蒡・大根・椎茸・葱	790	26	29.2	110.4	332	2.5	5.9	1.7	29	コッペンパン	法蓮草サラダ チキンカツ	クリームシチュー	赤 (チキンカツ)・ベーコン・ツナ・牛乳	黄 パン・じゃが芋・クリームシチューの素・ドレッシング・菜種油	緑 法蓮草・コーン・切干大根・玉葱・キャベツ・人参・ブロッコリー	808	32.2	34.9	100.6	361	3	6.8	4.8

●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11日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含むひじき・豆腐・小松菜等が献立に入っています。

●今月18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小松菜・ヨーグルト等が献立に入っています。

●今月24日は和食の日です。24日は日曜の為22日になります。

坂井市の郷土食の白茎牛蒡や、福井県の郷土食ののっぺい汁を中心とした和食献立になっています。



