



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			
2月		鯖の塩焼	鯖・豚肉・豆腐・薄揚・味噌・牛乳	赤	米・ごま・三温糖	3.7	4.8	2.9	17火		小籠包	豚キムチ風炒	トックスープ	(小籠包)・豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳		
				黄	米・ごま・三温糖										赤	米・トックス・キムチの素・ごま油
	808	30.9	34.1	102	365				362	24.9	25.9	112.6	320	2.9	3.7	2.2
4水		大豆サラダ	豚肉・大豆・ハム・鶏肉・牛乳	赤	米・てんぷら粉・ごま・三温糖	2.1	3.5	1.9	18水		刻み昆布煮	ちゃんこ鍋	ささみチーズカツ	(ささみチーズカツ)・昆布・大豆		
				黄	米・てんぷら粉・ごま・三温糖										黄	米・菜種油
	799	28.4	34.7	102.6	314				773	30.8	24.6	113.7	504	9.9	6	2.6
5木		ナムル	鶏肉・豚肉・牛乳	赤	米・春雨・てんぷら粉・鶏ガラスープ	2.3	3.8	2	19木		ごぼうサラダ	さつまいもプリン	豚汁	(鯖磯辺フライ)・ベーコン・豚肉		
				黄	米・春雨・てんぷら粉・鶏ガラスープ										黄	米・里芋・ドレッシング・菜種油
	784	31.1	32.1	106.9	325				904	31.6	31	124.6	344	3	8.3	2.9
6金		野菜カレー炒め	ロングウイナー	赤	コッペパン・じゃが芋・カレー粉	1.6	9.4	4.9	20金		ポークカレー	麦ご飯	ラ・フランスゼリー	法蓮草サラダ	豚肉・ツナ・牛乳	
				黄	クリームシチュー											黄
	771	31.2	39.3	89.2	316				831	26.2	30	131.6	303	4	11.9	3.2
9月		法蓮草胡麻和	ちくわ	赤	米・里芋・てんぷら粉・菜種油	2.4	7.8	2.5	24火		里芋の煮こごろがし	かぼちゃ挽肉フライ	厚揚げの味噌汁	(かぼちゃ挽肉フライ)・厚揚げ・ワカメ		
				黄	米・里芋・てんぷら粉・菜種油										黄	米・里芋・三温糖・菜種油
	798	29	27.1	119	327				763	21.7	24.9	125.6	387	4.9	9.6	3.1
10火		和風サラダ	照焼ハンバーグ	赤	米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ	12.7	7.6	2.7	25水		ブロッコリーソテー	鮭のムニエル	かぶのスープ	鮭・ベーコン・豆腐・鶏肉・牛乳		
				黄	米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ										黄	米・じゃが芋・無塩バター
	760	28.2	27.1	114.5	476				761	32.1	28	110.1	364	4.3	7.8	2.3
アイアンの日		高野豆腐の卵とじ	牛肉コロッケ	赤	米・じゃが芋・菜種油・三温糖	4.7	6.4	2.9	26木		春雨中華サラダ	揚げ焼売 2個	ピリ辛スープ	焼売・(錦糸卵)・豚肉・豆腐		
				黄	米・じゃが芋・菜種油・三温糖										黄	米・春雨・マヨネーズ・ドレッシング・てんぷら粉・菜種油
	784	25.9	24.9	123.2	412				763	27	25.4	116.1	420	13.4	3.5	3
12木		キャベツサラダ	鶏肉の照焼	赤	米・じゃが芋・菜種油・三温糖	9	5.8	3.5	27金		小松菜の煮浸し	鶏肉の味噌焼	豆腐と卵のすまし汁	鶏肉・薄揚・豆腐・卵・味噌・牛乳		
				黄	米・じゃが芋・菜種油・三温糖										黄	米・蒲焼のタレ・三温糖・澱粉
	884	40.6	47.9	71.5	694				774	34.1	28.7	102.1	481	6.9	4.5	2.3
13金		中華サラダ	餃子・豚肉・ハム・牛乳	赤	中華麺・ドレッシング・鶏ガラスープ	1.9	10.3	3	30月		キャベツと胡瓜のゆかり和え	メンチカツ	法蓮草スープ	(メンチカツ)・ベーコン・牛乳		
				黄	中華麺・ドレッシング・鶏ガラスープ										黄	米・コンソメ・菜種油
	765	30.3	27.3	119.4	307				775	23.8	30	111.6	304	1.9	4	2.7
16月		ブロッコリーソテー	ホキの天ぷら	赤	米・てんぷら粉・菜種油	2	4.6	2.3								
				黄	米・てんぷら粉・菜種油											黄
	768	34.5	25.7	110.9	302											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	
k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	

- 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。
- 11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む高野豆腐・豆腐・薄揚・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チーズ・昆布・豆・小松菜等が献立に入っています。
- 24日は、和食の日で食育の日献立の日です。
福井県産の里芋と坂井市産の白茎牛蒡の佃煮が献立に入っています。
- 今月17日は省塩献立になっています。



