

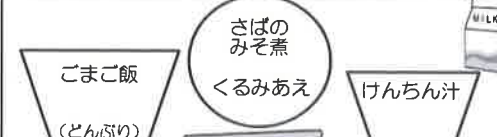





11月分 予定献立表

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
 <p>感謝して食べよう</p>	<p>(お29日)の 振替休業日</p> <p>しっかり休もう。</p> 	<p>さばのみそ煮 くるみあえ</p>  <p>ごまご飯 (どんぶり)</p> <p>けんちん汁</p> <p>1材料 - 833 kcal たんぱく質 352 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、さば切り身60g、白みそ、油揚げ、木綿豆腐、精白米、白いりごま、三温糖、くるみ、上白糖、サラダ油、さといも、こんにゃく、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>文化の日</p> 	<p>きのこスパゲティ</p> <p>パイオド チーズケーキ</p> <p>ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>1材料 - 829 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、ベーコン(短冊)、きざみのり、クリームチーズ、たまご、生クリーム、プレーンヨーグルト、ハーブス、パグティ、サラダ油、有塩バター、上白糖、薄力粉、にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、しめじ、エリンギ、えのきたけ、パセリ、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、レモン果汁</p>
<p>7日</p> <p>海の幸ピラフ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>スイートポテト</p> <p>ミネストローネ</p> <p>1材料 - 923 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用)、いか、短冊、冷凍むきえび、炊き込みわかめ、大豆(国産、乾)、ひよこまめ(乾)、豚モモ肉(せん切り)、ベーコン(短冊)、レンズまめ(乾)、生クリーム、精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、ごま油、上白糖、シエルマカロニ、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、トマト缶(ホール)、パセリ</p>	<p>8日</p> <p>11月8日は いい歯の日</p> <p>ガーリックライス</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>フェイスジョアダー</p> <p>1材料 - 832 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、白いんげん豆(乾)、金時豆(乾)、豚肩肉(角切り)、冷凍むきえび、いか、短冊、精白米、有塩バター、サラダ油、上白糖、にんにく、にんじん、しょうが、玉葱、きゅうり、キャベツ、だいこん</p>	<p>9日</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>サワかん</p> <p>みそ汁</p> <p>1材料 - 797 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(にま切り)、焼き豆腐、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、にんじん、はくさい、ねぎ、玉葱</p>	<p>10日</p> <p>カレーうどん</p> <p>柿と小豆のケーキ</p> <p>きびなこのから揚げ(3本)</p> <p>1材料 - 820 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(せん切り)、かまぼこ、きびなご、牛乳(調理性)、生クリーム、うどん(冷凍)、サラダ油、でんぷん、揚げ油、薄力粉、上白糖、無塩バター、甘納豆(あずき)、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、しょうが、レモン果汁、かき</p>	<p>11日</p> <p>かやくご飯 (どんぶり)</p> <p>卵焼き</p> <p>石狩汁</p> <p>1材料 - 798 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、油揚げ、たまご、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、生鮭(角切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、精白米、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、ごま油、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、ごぼう、干し椎茸、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ</p>
<p>14日</p> <p>家常豆腐丼 (どんぶり)</p> <p>オレンジかん</p> <p>五目卵スープ</p> <p>1材料 - 866 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用)、生揚げ、豚モモ肉(にま切り)、赤みそ、鶏肉モモ(小間)、絹ごし豆腐、たまご、粉寒天、精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、上白糖、干し椎茸、にんじん、ねぎ、だしのこゆで、キャベツ、しょうが、にんにく、玉葱、ほうれん草、みかん果汁、みかん缶</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの香味焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>呉汁</p> <p>1材料 - 811 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用)、さば切り身60g、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、ごま油、白いりごま、白すりごま、上白糖、さといも、ねぎ、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう</p>	<p>16日</p> <p>釜焼きピビンバ (どんぶり)</p> <p>フルーツのヨーグルトがけ</p> <p>卵スープ</p> <p>1材料 - 805 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(ひき肉)、たまご、カットわかめ、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、白いりごま、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぷん、にんじん、ほうれん草、はくさい、ねぎ、だいこん、しょうが、にんにく、だしのこゆで、みかん缶、ハイン缶、黄桃缶</p>	<p>17日</p> <p>きなごま揚げパン</p> <p>ツナオムレツ</p> <p>ポトフ (どんぶり)</p> <p>1材料 - 863 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 39.3 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、鶏肉モモ(角)、フランクフルト、ひよこまめ(乾)、オイルツナ(ルー)、たまご、コッペパン60g、揚げ油、白すりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリ、こまつな、トマトケチャップ</p>	<p>18日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ナッツサラダ</p> <p>1材料 - 838 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(にま切り)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター、アーモンド(ダイス)、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、みかん</p>
<p>21日</p> <p>海苔の佃煮</p> <p>ゼリーフライ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>おひたし</p> <p>豚汁</p> <p>1材料 - 807 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、きざみのり、冷凍おから、たまご、豚モモ肉(にま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、揚げ油、こんにゃく、ねぎ、玉葱、にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう</p>	<p>22日</p> <p>わかめうどん (どんぶり)</p> <p>のりあえ</p> <p>お好み揚げ</p> <p>1材料 - 791 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、カットわかめ、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、かまぼこ、いか、短冊、冷凍むきえび、たまご、あおのり、きざみのり、うどん(冷凍)、薄力粉、揚げ油、上白糖、にんじん、ねぎ、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、トマトケチャップ、ほうれん草、だいこん</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>いつもありがとうごさます。</p> 	<p>24日</p> <p>和食の日</p> <p>さつま芋ご飯 (どんぶり)</p> <p>さわらの紅葉焼き</p> <p>おかかあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>1材料 - 793 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、さわら(切り身)60g、西京みそ、おかか割り、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、もち米、さつまいも、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、だいこん、ねぎ</p>	<p>25日</p> <p>北海道風味ラーメン (どんぶり)</p> <p>大学芋</p> <p>ツナあえ</p> <p>1材料 - 863 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用)、赤みそ、豚肩肉(にま切り)、うすら卵(全卵)、オイルツナ(ルー)、蒸し中華めん、ごま油、有塩バター、さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ(酸糖化)、黒いりごま、にんにく、しょうが、はくさい、玉葱、にんじん、もやし、ねぎ、ホールコーン(冷凍)、ほうれん草、だいこん、キャベツ</p>
<p>28日</p> <p>チャーハン</p> <p>ジャンボ餃子</p> <p>大根と春雨のスープ</p> <p>1材料 - 849 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用)、焼き豚(角切り)、なると、たまご、豚ひき肉、豚モモ肉(せん切り)、精白米、サラダ油、白いりごま、ごま油、きょうざの皮、薄力粉、揚げ油、普通はるさめ(乾)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にら、キャベツ、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、チンゲンツァイ</p>	<p>29日</p> <p>ひじきご飯 (どんぶり)</p> <p>ししゃもの石垣揚げ(2本)</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>みそ汁</p> <p>1材料 - 845 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、干ひじき(鉄釜、乾)、油揚げ、ししゃも、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、黒いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、にんじん、干し椎茸、切干だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな、みかん</p>	<p>30日</p> <p>イナンチーフアン(ライス、チキン、野菜) (どんぶり)</p> <p>モーモーチャーチャー</p> <p>えび入りビーフンスープ</p> <p>1材料 - 814 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用)、鶏もも肉付き60g、鶏肉モモ(小間)、冷凍むきえび、粉寒天、牛乳(調理性)、赤えんどう豆(乾)、精白米、上白糖、ビーフン、ごま油、さつまいも、冷凍白玉もち、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、にら、黄桃缶</p>	<p>ご飯を中心としたヘルシーな食事 だしのうま味を上手に使う</p> <p>自然の美しさや移り変わりを表現</p> <p>年中行事との結びつき</p> <p>世界の和食を知ろう!</p> 	

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。