



11月予定献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもな材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ			
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC					
1	金	麦ご飯		みそ汁 魚のもみじ焼き アーモンド和え	牛乳 油揚げ 豆腐 あじ (だし：煮干)	米 麦 さといも 砂糖 マヨネーズ アーモンド	白菜 人参 ねぎ にんじん こまつな もやし	769 30.8				
5	火	麦ご飯		豚汁 さばの煮つけ 昆布和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 さば こんぶ (だし：煮干)	米 麦 さといも 油 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	709 36.8	秋がだんだん深ま っていきます。 根菜類がおいしく なる季節ですよ。			
6	水	中華丼		大学芋 みかん	豚肉 いか うずら卵 牛乳	米 麦 油 でんぷん さつま芋 砂糖 水あめ ごま	きくらげ たけのこ たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ みかん	870 24.1				
7	木	クッキートースト		ポトフ スパゲティサラダ	牛乳 とりにく ミートボール	パン マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 スパゲティ マヨネーズ	人参 キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	780 25.2	11月8日は いい歯の日 「よく噛んで 食べよう」			
8	金	麦ご飯		厚揚げのそぼろ煮 かみかみなます	牛乳 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 角天 さきいか	米 麦 油 砂糖 アーモンド	こんにゃく たまねぎ 人参 しいたけ いんげん きゅうり 切干大根	761 33.5	さきいかやアーモン ドを入れたかみか みなますをします。			
11	月	雑穀ご飯		クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 ロースハム	米 雑穀米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 アーモンド	コーン 人参 たまねぎ しめじ いんげん ブロッコリー	736 25.3	さきいかやアーモン ドを入れたかみか みなますをします。			
12	火	麦ご飯		汁ビーフン 魚とナッツの炒め物	牛乳 豚肉 かまぼこ タラ	米 麦 ビーフン 油 砂糖 カシューナッツ	人参 たまねぎ もやし チンゲンサイ ビーマン きくらげ	789 28.7	14日 さつまいも蒸しパン 旬を迎えたさつまい もを使った蒸し パンです。			
13	水	麦ご飯		肉じゃが 大根といり大豆のサラダ	牛乳 牛肉 厚揚げ ロースハム 炒り大豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 しいたけ 大根 しらたき いんげん	743 28.5				
14	木	さつまいも 蒸しパン		きのこスパゲティミートソース グリーンサラダ	卵 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆ミート 粉チーズ	ホットケーキミックス 砂糖 ごま さつま芋 油 スパゲティ	たまねぎ 人参 しめじ セロリ レタス キャベツ きゅうり パセリ	748 30.3	14日 さつまいも蒸しパン 旬を迎えたさつまい もを使った蒸し パンです。			
15	金	麦ご飯		春雨のねぎごまスープ れんこんと豚肉の オイスター炒め ナッツごまめ	牛乳 豚ひき肉 豚肉 (だし：煮干)	米 麦 はるさめ ごま 油 砂糖 でんぷん ごま油 くるみ	白菜 人参 ねぎ きくらげ れんこん ピーマン	700 24.0				
18	月	鶏ごぼうピラフ		白菜の米粉クリームスープ さつまいもとりんごのサラダ	鶏肉 牛乳 豚肉 粉チーズ	米 麦 バター 油 米粉 砂糖 さつま芋 アーモンド	ごぼう しめじ 枝豆 白菜 人参 たまねぎ コーン 小松菜 りんご	718 24.6	18日 食育の日 南関揚げ丼 県北の南関町特産 の南関揚げを使っ た丼です。もちも ちした食感の油揚 げです。			
19	火	南関揚げどんぶり		ふるさとくまさんデー：熊本の郷土料理をしたり、地域の産物を使ったりします。			あじのねぎみそ焼き もやしと小松菜のごま和え	南関揚げ 鶏肉 卵 牛乳 あじ (だし：かつお節)	米 麦 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし こまつな	741 35.2	
20	水	麦ご飯		まごわやさしい和食の日 ま：あつあげ わ：青のり や：やさい さ：角天・きびなご し：しいたけ い：さといも・こんにゃく			里芋のみそ煮 きびなご唐揚げ青のり風味 だいこんのゆかり和え	牛乳 角天 厚揚げ きびなご あおのり	米 麦 さといも 砂糖 油	こんにゃく 大根 人参 ごぼう しいたけ いんげん ゆかり	706 27.8	
21	木	丸パン		野菜スープ 肉じゃがコロッケ ブロッコリーのマヨサラダ	牛乳 ベーコン 卵	パン じゃがいも 油 マヨネーズ 肉じゃがコロッケ	たまねぎ 人参 キャベツ コーン セロリ ブロッコリー	724 25.9	24日 和食の日			
22	金	麦ご飯		豆乳みそ汁 ヘルシーミートローフ ほうれん草のひじき和え	牛乳 油揚げ 豆乳 鶏肉 豚ひき肉 おから 卵 ひじき (だし：煮干)	米 麦 さといも 砂糖 ごま	大根 人参 しいたけ ねぎ 白菜 たまねぎ れんこん ほうれん草	698 27.1	「和食」は2013年 にユネスコ無形文 化遺産に「和食； 日本の伝統的な食 文化」として登録 されました。			
25	月	麦ご飯		ミネストローネスープ あさりとほうれん草の 米粉グラタン	牛乳 ベーコン あさり チーズ 大豆・大福豆・金時豆	米 麦 砂糖 油 米粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ いんげん ホールトマト ほうれん草	742 26.8				
26	火	キムチご飯		小松菜と卵のスープ 春巻 切干大根のナムル	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油 でんぷん	白菜キムチ 人参 たまねぎ きくらげ 小松菜 切干大根 ほうれん草	816 27.3	28日 チリコンカン メキシコに近いアメ リカ西部テキサス州 が発祥の豆料理で す。パンに挟んで チリドッグにして 食べるのもおいし いです。			
27	水	ポークカレー		ひじきとツナの マヨサラダ	豚肉 牛乳 ひじき ツナ	米 麦 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	枝豆 たまねぎ 人参 キャベツ ホールトマト こまつな	753 27.9				
28	木	コッペパン		白菜スープ チリコンカン ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 豚レバー ヨーグルト	パン じゃがいも 油 砂糖	白菜 たまねぎ 人参 セロリ いんげん	755 32.1				
29	金	麦ご飯		おでん 煮びたし 納豆	牛乳 厚揚げ うずらの卵 竹輪 がんもどき こんぶ 油揚げ 納豆 (だし：かつお節)	米 麦 さといも	こんにゃく 人参 大根 白菜 こまつな	742 31.9				

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。