



11月 献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		ひとくちメモ	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える				
4	火	ミルクパン	牛乳	ジャージャー麺 ひじきのナムル	ミルクパン 砂糖 油 ごま油 うどん麺 ごま	牛乳 豚肉 大豆 ひじき	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 もやし しいたけ キャベツ	780.0	34.6	ひじき	
5	水	麦ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 さばのしょうが煮 奈良和え	米 砂糖 油 麦 こんにゃく	牛乳 豆腐 さば 油揚げ あおさ だしいりこ	人参 玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 しいたけ しろうり	775.0	35.0	さば	
6	木	チキンカレー	牛乳	ほうれん草のごまあえ 柿	米 麦油 じゃがいも ごま 砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ににく ほうれん草 もやし 柿	760.0	23.3	カレー	
7	金	食パン	牛乳	ワンタンスープ レバーのカレー風味 りんごジャム	パン ワンタン ごま油 でんぶん油 小麦粉 じゃがいも ピーナッツ 砂糖	牛乳 かまぼこ レバー 鶏肉	チングン菜 きくらげ しょうが 人参 ににくりんごジャム もやし 枝豆 玉ねぎ	792.0	34.1	レバー	

♪11月8日は「いい歯の日」♪

10	月	ごぼうのごまだれ丼	牛乳	さといものみそ汁 かぶのゆず果和え	米 麦 ごま 油 里いも 砂糖 でんぶん	ちくわ わかめ 油揚げ 牛乳 だしいりこ	さがきごぼう いんげん 人参 しょうが 玉ねぎ ねぎ かぶ ゆず 大根	588.0	24.3	いい歯の日
11	火	ミルクパン	牛乳	五目ラーメン ぎょうざ	ミルクパン 油 ごま油 中華めん	牛乳 豚肉 ぎょうざ	人参 キャベツ ねぎ しょうが しいたけ きくらげ たけのこ もやし	860.0	37.0	ラーメン
12	水	麦ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 大根の辛子和え しそひじき	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま	牛乳 豚肉 大豆 焼きちくわ	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 大根 ほうれん草	697.0	23.7	じゃがいも
13	木	中華風 まぜごはん	牛乳	春雨スープ ししゃもフライ かわりあえ	米 ごま油 油 ごま 春雨	豚肉 かまぼこ 牛乳 ししゃも	しいたけ 枝豆 人参 玉ねぎ たくあん もやし キャベツ きゅうり	727.0	26.2	ししゃも
14	金	あげパン	牛乳	野菜スープ煮 ピーマンのじゃこ和え	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	きなこ 牛乳 しらす ソーセージ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	606.0	23.3	ソーセージ
17	月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 とりのからあげ 小松菜のごまあえ	米 でんぶん 麦 薄力粉 油 ごま 砂糖	牛乳 かまぼこ 豆腐 たまご 昆布 かつお節 鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 ににく しょうが キャベツ	731.0	29.5	とりのから揚げ
18	火	さつまいも 蒸しパン	牛乳	きのことベーコンの スパゲティ チップスサラダ マーシャルビーンズ	砂糖 バター ピーナッツ さつまいも スパゲッティ ポテトチップス ごま油 ホームケーキミックス	牛乳 ベーコン クリッピングチーズ	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ピーマン ににく キャベツ レタス	432.0	17.1	きのこ

☆ふるさとくまさんデー「宇城」☆

19	水	麦ごはん	牛乳	れんこんと鶏肉の南蛮づけ 白玉汁 りんご	米 じゃがいも でんぶん 麦 米粉油 砂糖 白玉だんご 里いも	牛乳 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	ににく しょうが れんこん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 大根 人参 しいたけ りんご	765.0	27.7	ふるさと くまさんデー
20	木	セルフ おにぎり	牛乳	いちょう葉汁 五目きんぴら	米 麦油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 豆腐 のり 大豆 焼きちくわ かつお節 くわわかめ 昆布	梅干ししめじ 大根 ねぎ 人参 ごぼう しいたけ	671.0	23.6	うめぼし
21	金	セルフ エッグサンド	牛乳	ポークピーンズ チーズとナツツのサラダ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ(全卵) らっかせい 砂糖 油	たまご ベーコン 牛乳 大豆 ミックスピーンズ 豚肉 チーズ しらす	玉ねぎ キュウリ ににく 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ	875.0	39.3	ポークピーンズ
25	火	フルーツサンド	牛乳	コンソメスープ かにかまききゅうりの ごまねーず	パン 油 ごま ごま油 マヨネーズ(卵黄)	クリーム ヨーグルト 牛乳 ベーコン かまぼこ	もも パインアップル キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり	662.0	21.5	中学生が考えた メニュー第1弾
26	水	麦ごはん	牛乳	みそ汁 千草焼 豆腐サラダ	米 砂糖 麦 ごま油	牛乳 油揚げ だしいりこ 豆腐 卵 わかめ	もやし ねぎ 人参 コーン キャベツ	680.0	27.9	とうふ
27	木	ハヤシライス	牛乳	大根サラダ	米 ごま 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも	豚肉 ささみ チーズ わかめ 牛乳	ににく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 大根 コーン	700.0	23.9	だいこん
28	金	ソフト フランスパン	牛乳	白菜スープ マカロニグラタン	パン 春雨 油 パン粉 マカロニ バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ 人参 しょうが	745.0	28.6	グラタン

※献立は変更になることがあります。

