



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		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		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 だしりりこ	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		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 にんにく ほうれん草 もやし 柿	760.0	23.3	カレー
7	金	食パン		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 でんぷん 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	チンゲン菜 きくらげしょうが 人参 にんにく 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		さいとものみそ汁 かぶのゆず果和え	米 麦 ごま 油 りいも 砂糖 でんぷん	ちくわ わかめ 油揚げ 牛乳 だしりりこ	ささがきごぼう 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		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		じゃがいものそばろ煮 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		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		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		かきたま汁 とりのからあげ 小松菜のごまあえ	米 でんぷん 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 にんにくしょうが 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		きのこベーコンの スパゲティ チップスサラダ マーシャルピーンズ	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 クッキングチーズ	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ピーマン にんにく 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		れんこんと鶏肉の南蛮づけ 白玉汁 りんご	米 じゃがいも でんぷん 麦 米粉 油 砂糖 白玉だんご りいも	牛乳 かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	にんにくしょうが 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		いちよう葉汁 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 きわかめ 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	うめばし
21	金	セルフ エッグサンド		ポークビーンズ チーズとナッツのサラダ	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 ミックスビーンズ 豚肉 チーズ しらす	玉ねぎ きゅうり にんにく 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ	875.0	39.3	ポークビーンズ
25	火	フルーツサンド		コンソメスープ かにかまときゅうりの ごまネーズ	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 バインアップル 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		みそ汁 千草焼 豆腐サラダ	米 砂糖 麦 ごま油	牛乳 油揚げ だしりりこ 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		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	にんにくしょうが 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		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。

