

2021年11月



11月 詳細献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質
1月	ごはん	○		米,麦		805 kcal
	かみかみ佃煮		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	ごま,砂糖		29.4 g
	肉じゃが		豚肉	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	20.9 g
	野菜のしょうが醤油和え			ごま油,砂糖	にんじん,白菜,もやし,しょうが	
2火	チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン	761 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ		豚肉,大豆	油,でん粉,ごま油,小麦粉,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,にら	27.8 g
	わかめスープ		豆腐,わかめ	ごま	しょうが,にんじん,もやし	29.9 g
4木	チリコンカンライス	○	豚肉,金時豆	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	831 kcal
	きのこのクリームスープ		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,コーンスターチ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,エリンギ,キャベツ	28.0 g
	果物(みかん)				みかん	23.3 g
5金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		799 kcal
	あじフライ		あじ	小麦粉,ソフトパン粉,油		31.6 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	22.5 g
	みそ汁		油揚げ,みそ	さつまいも	大根,えのきたけ,小松菜	
6土	豚肉と青菜の中華丼	○	豚肉,うずらの卵	米,麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,白菜,小松菜	831 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲン菜	29.3 g
	豆乳花(トールーフア)		粉寒天,豆乳,牛乳,生クリーム,きな粉	砂糖,黒砂糖		26.1 g
9火	ツナコーントースト	○	ツナ,シュレッドチーズ	食パン,マーガリン,油,イグツリーマヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン,レモン	820 kcal
	チキンと野菜のトマト煮		鶏肉	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,トマトピューレ	31.3 g
	果物(りんご)				りんご	37.4 g
10水	ごはん	○		米,麦		818 kcal
	さばのごまだれ焼き		さば	砂糖,ねりごま,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	29.1 g
	こんにゃくのピリリ煮			油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	30.7 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ		大根,えのきたけ,小松菜	
11木	パエリア	○	鶏肉,えび,いか	米,麦,油,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン	764 kcal
	スパニッシュオムレツ		豚肉,鶏卵	油,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ	32.5 g
	マカロニスープ		鶏肉	油,マカロニ	たまねぎ,しょうが,キャベツ,トマトピューレ	26.3 g
12金	みそラーメン	○	豚肉,煮干し,みそ	中華麺,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,もやし,ねぎ,小松菜	806 kcal
	青のりビーンズポテト		大豆,青のり	油,じゃがいも,でん粉		30.0 g
	チョレギサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	28.9 g
15月	かてめし	○	油揚げ,高野豆腐	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	807 kcal
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも,油,でん粉	たまねぎ,ねぎ	28.1 g
	おひたし				にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	25.5 g
	かきたま汁		鶏卵,わかめ	でん粉	たまねぎ,白菜,えのきたけ	
16火	麻婆豆腐丼	○	豚肉,みそ,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ	787 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,白菜,チンゲン菜	30.3 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	21.8 g
22月	ポークカレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	847 kcal
	大根サラダ		ツナ	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	24.1 g
	果物(柿)				かき	26.3 g
24水	吹き寄せおこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,麦,もち米,さつまいも,砂糖,油	にんじん,干し椎茸	748 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,油		29.8 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	23.9 g
	すまし汁		豆腐,かまぼこ,わかめ		大根,えのきたけ,ねぎ	
25木	ピリ辛五目あんかけ丼	○	豚肉,鶏肉,みそ	米,麦,油,砂糖,ごま油,ごま,ねりごま,でん粉	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ,小松菜	826 kcal
	卵入り中華スープ		豆腐,鶏卵	でん粉	しょうが,白菜,えのきたけ,チンゲン菜	30.7 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん(缶),黄桃(缶),パイナップル(缶)	23.8 g
26金	あげパン(きな粉orココア)	○	きな粉	パン,油,砂糖		774 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ	30.1 g
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	33.0 g
29月	ツナと大根おろしのスパゲティ	○	ツナ	スパゲティ,油,砂糖,でん粉	たまねぎ,しめじ,大根,小松菜	813 kcal
	野菜スープ		ベーコン	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン,パセリ	28.9 g
	紅茶ケーキ		鶏卵,牛乳	砂糖,バター,小麦粉		30.4 g
30火	ごはん	○		米,麦		765 kcal
	魚のステーキソース		鮭	砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ	32.1 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	22.5 g
	呉汁		豆腐,大豆,豆乳,みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	