



# 11月 詳細献立表



令和4年11月

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 火	じゃこ青菜チャーハン	○	ちりめんじゃこ,鶏卵	米,麦,油	ねぎ,小松菜	749 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉,大豆	でん粉,ごま油,小麦粉,ぎょうざの皮,油	キャベツ,にんにく,しょうが,ねぎ,にら	28.7 g
	わかめスープ		豆腐,わかめ	ごま油	しょうが,にんじん,もやし	26.1 g
2 水	ごはん	○		米,麦		807 kcal
	さばのみそだれ		鯖,みそ	砂糖	しょうが	36.1 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	22.3 g
	さつまいものけんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ	
4 金	鮭のクリームスパゲティ	○	ベーコン,鮭,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,エリンギ,しめじ,しょうが,小松菜	881 kcal
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	油,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし	33.7 g
	りんごと紅茶ケーキ		牛乳,鶏卵	小麦粉,無塩バター,グラニュー糖	りんご(缶詰)	32.5 g
7 月	家常豆腐丼	○	豚肉,厚揚げ,みそ,みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,キャベツ	792 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,えのきたけ,白菜,小松菜	29.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,みかん(缶)	23.9 g
8 火	ツナごまトースト	○	ツナ,ピザ用チーズ	食パン,マーガリン,油,ごま,エッグ フリーマヨネーズ	たまねぎ,ホールコーン,レモン果汁	812 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,ホールトマト(缶),トマトピューレ	31.6 g
	りんご				りんご	36.3 g
9 水	かてめし	○	油揚げ,高野豆腐(きざみ)	米,麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,小松菜	880 kcal
	ゼリーフライ		おから(乾燥)	じゃがいも,油,でん粉,油	たまねぎ,ねぎ	33.5 g
	おひたし				にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	27.6 g
	かきたま汁		鶏卵,わかめ	でん粉,ねりごま	たまねぎ,白菜,えのきたけ	
10 木	秋野菜カレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,バター,小麦粉,さつまいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,れんこん,しめじ	845 kcal
	ツナじゃこサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,ホールコーン	28.5 g
	柿				かき	27.4 g
11 金	ごはん	○		米,麦		754 kcal
	魚のステーキソース		鯖	砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ	34.8 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	20.0 g
	呉汁		豆腐,大豆,豆乳,みそ,みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
14 月	バエリア	○	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	748 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	32.0 g
	マカロニスープ		鶏肉	油,スピルマカロニ	たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールコーン,えのきたけ,パセリ	26.2 g
15 火	みそラーメン	○	豚肉,みそ,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	810 kcal
	青のリビーンズポテト		大豆,青のり	油,じゃがいも,でん粉		30.2 g
	チヨレギサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,にんにく	29.5 g
21 月	ツナじゃこピラフ	○	ツナ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン	830 kcal
	かぶのクリームシチュー		鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,かぶ	28.8 g
	パリパリポテトのサラダ			じゃがいも,油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	33.8 g
22 火	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	861 kcal
	ワントンスープ		鶏肉	ワタの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	29.4 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)	24.3 g
24 木	吹き寄せおこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,麦,もち米,さつまいも,砂糖	にんじん,干し椎茸	820 kcal
	魚のもみじ焼き		鯖	エッグ フリーマヨネーズ	にんじん	34.8 g
	ごま酢和え			砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	29.2 g
	すまし汁		豆腐,わかめ		大根,ねぎ	
25 金	あげパンセレクト (A:きな粉,B:ココア)	○	きな粉	パン,油,砂糖,グラニュー糖		A:742 B:789 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(缶),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,もやし,ホールコーン	32.9 g
28 月	ターメリックライス	○		米,麦,油		788 kcal
	ポポティー(南アフリカ風ミートローフ)		豚肉,牛乳,鶏卵	油,砂糖,生パン粉	にんにく,たまねぎ,パセリ	28.9 g
	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	27.0 g
29 火	ごはん	○		米,麦		842 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目)	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	36.3 g
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	21.6 g
	みかん				温州蜜柑(早生,生)	
30 水	丸パン	○		丸パン		774 kcal
	ホキのフライ		ホキ	小麦粉,ソフトパン粉,油		31.5 g
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.1 g
	トマトスープ		ベーコン,大豆	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,ホールトマト(缶),パセリ	