



# 11月 詳細献立表



令和5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 水	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,コーン	28.8 g
	果物(りんご)				りんご	27.6 g
2 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	784 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	33.4 g
	マカロニスープ		鶏肉	油,スピナムカロニ	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	26.5 g
6 月	家常豆腐丼	○	豚肉,厚揚げ,赤みそ,八丁みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	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	820 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	30.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,みかん	24.4 g
7 火	豚肉とさつまいもご飯	○	豚肉	米,麦,さつまいも,油,砂糖		732 kcal
	ししゃものごま焼き		ししゃも	油,ごま,ごま		31.1 g
	和風サラダ		わかめ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	23.6 g
	根菜のみそ汁		白みそ,赤みそ	油,ごま油	にんじん,ごぼう,れんこん,大根,しめじ, ねぎ,さやいんげん	
8 水	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	877 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	34.3 g
	りんごと紅茶ケーキ		牛乳,鶏卵	小麦粉,無塩バター,砂糖	りんご	32.6 g
9 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	757 kcal
	魚のもみじ焼き		たら	エッグ フリーマーズ	にんじん	33.6 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	24.2 g
	すまし汁		豆腐,わかめ		大根,ねぎ	
10 金	みそラーメン	○	鶏肉,赤みそ,白みそ	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, コーン,もやし,ねぎ,小松菜	725 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		32.1 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,もやし,にんにく	27.7 g
13 月	チリコンカンライス	○	豚肉,金時豆,生クリーム	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	804 kcal
	きのこのクリームスープ		鶏肉,牛乳	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	27.6 g
	果物(りんご)				りんご	23.3 g
14 火	あげパン(A:きな粉B:ココア)	○	きな粉	A:コッパパン,油,砂糖,グラニュー糖 B:ココアコッパパン,油,砂糖,グラニュー糖		A:828 B:871 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,トマト, トマトピューレ,キャベツ	32.2 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	34.3 g
2 0 月	豆腐のカレー煮丼	○	豚肉,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ,干ししいたけ,さやいんげん	809 kcal
	小松菜とじゃこのごま和え		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,にんにく	34.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	23.5 g
21 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	770 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		鶏肉,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	29.9 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	25.4 g
2 2 水	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 フリーマーズ	たまねぎ,ホールコーン,レモン果汁	822 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	32.3 g
	果物(みかん)				温州蜜柑	38.7 g
2 4 金	昆布ごはん	○	鶏肉,刻み昆布,油揚げ	米,麦,油,砂糖	にんじん,ごぼう	786 kcal
	鮭のステーキソースかけ		鮭	でん粉,油,砂糖	たまねぎ	36.8 g
	磯香和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャベツ	23.1 g
	みそ汁		厚揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	大根,えのきたけ,ねぎ	
2 7 月	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	856 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワタの皮,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ	30.1 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん,黄桃,パイナップル	24.5 g
2 8 火	丸パン	○		丸パン		727 kcal
	白身魚のフライ		ホキ	小麦粉,ソフトパン粉,油		33.2 g
	フレンチサラダ		わかめ	油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	30.9 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,トマト,パセリ	
2 9 水	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦,ごま		755 kcal
	鯖のみそチーズ焼き		鯖,白みそ,チーズ			37.7 g
	大豆とひじきの煮物		ひじき,油揚げ,大豆	油,砂糖	にんじん,れんこん,枝豆	23.3 g
	沢煮椀		鶏肉		ごぼう,にんじん,たまねぎ,大根,干し椎茸	
3 0 木	ターメリックライス	○		米,麦,油	ピーマン	820 kcal
	ポポティエ (南アフリカ風ミートロフ)		豚肉,ベーコン(スライス),牛乳,鶏卵	油,砂糖,生パン粉	にんにく,たまねぎ,パセリ	31.4 g
	レンズ豆のスープ		レンズまめ(乾)	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ	27.8 g