



11月 詳細献立表



令和6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人 たんぱく質 脂質
1 金	ゆかりごまご飯	○		米,麦,ごま	ゆかり	781 kcal
	ハンバーグ		豚肉,鶏卵	油,生パン粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ,干し椎茸	33.5 g
	菊花入りおひたし			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,菊のり	23.9 g
	すまし汁		豆腐,油揚げ,かまぼこ		たけのこ,えのきたけ,ねぎ,糸みつば	
5 火	丸パン	○		丸パン		738 kcal
	白身魚のフライ		ホキ	小麦粉,ソフトパン粉,油		33.9 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	31.0 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,えのきたけ,パセリ	
6 水	ピリ辛五目あんかけ丼	○	赤みそ,豚肉,鶏肉	米,麦,油,砂糖,ねりごま,ごま,でん粉,ごま,ごま油	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	768 kcal
	ワンドンスープ		鶏肉	ワタの皮,ごま油	しょうが,にんじん,干し椎茸,もやし,ねぎ,チンゲンツァイ	28.0 g
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん	21.2 g
	切干し大根のビビンバ		豚肉,大豆	米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,切干し大根,小松菜,もやし,にんじん,えのきたけ	842 kcal
7 木	きびなごのサラサ揚げ(カレー衣)	○	きびなご	でん粉,油	しょうが	29.7 g
	フルーツポンチ			砂糖	リンゴ 黄桃 白桃 ラフランス	24.7 g
	ごはん			米,麦		724 kcal
	魚の香味焼き		鯖	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	35.2 g
8 金	ささいか入りかみかみサラダ	○	ささいか	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,切干し大根,にんじん,小松菜	21.1 g
	根菜汁		豆腐,油揚げ,わかめ		にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	
	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	871 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	29.0 g
11 月	果物(りんご)				りんご	27.7 g
	メーブルフレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	食パン,メーブルシロップ,砂糖,バター,グラニュー糖		782 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	27.2 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,小松菜,にんじん	36.6 g
12 火	枝豆じゃこチャーハン	○	ちりめんじゃこ	米,麦,油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,むき枝豆	794 kcal
	あんかけ卵焼き		鶏肉,鶏卵	油,砂糖,でん粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,にら	33.9 g
	中華コーンスープ		豆腐	油,じゃがいも,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,クリームコーン,とうもろこし,小松菜	24.6 g
	さつまいもご飯			米,麦,さつまいも,ごま		813 kcal
18 月	さばの塩麹焼き	○	鯖			34.9 g
	豚汁		豚肉,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	22.0 g
	菊花と桃のゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター,菊のり	
	かてめし(埼玉)		豚肉,油揚げ	米,麦,油,砂糖	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,小松菜	868 kcal
20 水	みそポテト(埼玉)	○	白みそ,青のり	じゃがいも,小麦粉,油,砂糖		26.9 g
	つみっこ(埼玉)		鶏肉,鶏卵	小麦粉	ごぼう,にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ	25.0 g
	ツナのトマトクリームスパゲティ	○	ベーコン,ツナ,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,にんじん,トマトピューレ,ホールトマト,えのきたけ	903 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	30.5 g
21 木	りんごとミルクティーのケーキ		牛乳,鶏卵	小麦粉,無塩バター,砂糖	りんご	37.9 g
	ごはん	○		米,麦		748 kcal
	魚のステーキソース		鮭	砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ	37.2 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	17.7 g
22 金	呉汁		豆腐,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ	さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
	五目信田煮丼	○	豚肉,高野豆腐(きざみ),油揚げ	米,麦,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,大根,たけのこ,干し椎茸,ねぎ	869 kcal
	枝豆かきたま汁		豆腐,鶏卵	じゃがいも,でん粉	えのきたけ,枝豆,たまねぎ,小松菜	38.1 g
	果物(みかん) 1個				温州みかん	29.3 g
25 月	吹き寄せおこわ	○	鶏肉,油揚げ,大豆	米,麦,もち米,さつまいも,油,砂糖	にんじん,干し椎茸	781 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,油		34.9 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	25.2 g
	すまし汁		豆腐,かまぼこ,わかめ		大根,えのきたけ	
26 火	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	800 kcal
	トルティージャ(スペイン風オムレツ)		豚肉,鶏卵	油,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ	34.6 g
	マカロニスープ		鶏肉	油,スパニマカロニ	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	27.5 g
	ごはん			米,麦		819 kcal
27 水	さばのごまだれ焼き	○	たいせいようさば	砂糖,ねりごま,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	32.4 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	31.1 g
	みそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		大根,えのきたけ,小松菜	
	あけパンセレクト A:キャラメルB:ココア			コッペパン 油,ミルメーグ(キャラメル風味),ココアコッペパン		A:776 B:815 kcal
28 木	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,えのきたけ,キャベツ	30.3 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	35.3 g