

11月

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー- kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
4	火	麦入りごはん		鰯の西京焼き キャベツとツナの煮物 ばち汁	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ツナ かまぼこ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう そうめんぱち	701	31.3	23.9
5	水	ブルコギ丼		まめまめサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ピッコロハム だいすけ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん にら きパリカ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり えだまめ バセリ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	735	27.1	27.8
6	木	麦入りごはん		チキン南蛮 白菜の煮びたし ふとみつばのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん	はくさい チンゲンサイ みつば にんじん	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう タルタルソース ふ	759	29.4	27.6
7	金	麦入りごはん		鶏肉ときのこのトマト煮 ビーフンサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ	713	25.3	20.7
10	月	麦入りごはん		かつおのミンチカツ きゅうりの中華えん ニラ玉スープ	ぎゅうにゅう カツオのミンチカツ チキンハム たまご	きゅうり キャベツ にんじん にら たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	729	23.9	30.0
11	火	麦入りごはん		豚肉のみぞ焼き ひじきの炒め煮 けんちゃん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ひじき だいすけ ちくわ とうふ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	739	30.5	28.9
12	水	中華どんぶり		ツナと水菜のサラダ たまねぎのみぞ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ みそ	しようが はくさい たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ はねぎ だいこん みずな	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	718	26.5	27.5
13	木	キーマカレー		にんじんとキャベツのサラダ	とりひきにく だいすけ ぎゅうにゅう ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト バセリ キャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブ油	734	27.0	28.0
14	金	麦入りごはん		かぼちゃ入りオムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう かぼちゃ入りオムレツ ソーセージ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン セロリ バセリ トマト	こめ おおむぎ あぶら バター さとう じゃがいも	711	21.6	27.2
17	月	麦入りごはん		ハンバーグのきのこあんかけ たくあんえん 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ しようと きゅうり もやし たくあん だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	731	28.7	24.9
18	火	麦入りごはん		チャブチエ ほうれん草のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ 糸かまぼこ ヨーグルト	しようが にんじん ピーマン あかパリカ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら はるはる ごまあぶら さとう	748	25.2	25.0
19	水	麦入りごはん		じゃぶれんこんサラダ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう とうりにく やきとうふ チキンハム かまぼこ	はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら しらたき ふ さとう ノンエッグマヨネーズ	698	29.6	22.7
20	木	パン		ハムステーキ コーンサラダ さつまいものシチュー	ショアハム とりにく ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ バセリ	パン オリーブ油 さとう さつまいも	722	26.7	25.2
21	金	ごはん		さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え わかめとじゃがいものみぞ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ わかめ みそ	しようが こまつな キャベツ にんじん はねぎ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも	749	29.2	28.4
25	火	麦入りごはん		白菜と厚揚げの中華煮 しゅうまい 大根のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しゅうまい わかめ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しようと えのきだけ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	762	27.5	32.6
26	水	ハヤシライス		ブロックリーのサラダ りんご	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロックリー キャベツ きパリカ りんご	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブ油 さとう	756	23.3	24.9
27	木	麦入りごはん		鮭のもみじ焼き 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみぞ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ みそ	にんじん くきわかめ ごぼう さやいんげん こまつな	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	723	35.5	26.1
28	金	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き ツナサラダ かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	722	32.7	27.0