



## 11月 こんだてひょう

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	たんぱく質
4 火	きなごま揚げパン	○	きなこ	★ミルクパン, あぶら, さとう, すりごま		592 kcal 19.1 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, あぶら, さとう	にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン, たまねぎ	
	コーンチャウダー		とりにく, ★ぎゅうにゅう, ★クリーム	あぶら, ★バター, こむぎこ	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, バセリ, コーン, クリームコーン	
5 水	ビビンバ	○	とりひきにく	こめ, 米粒麦, ごまあぶら, オイスターソース	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, こまつな	534 kcal 19.7 g
	わかめと豆腐のスープ		カットわかめ, ★あぶらあげ, ★とうふ	ごま, ごまあぶら	にんじん, えのきたけ, ねぎ	
	フルーツポンチ		こなかんてん, アガー	さとう	★みかんかん, ももかん, ナタデココ, ★りんごジュース, レモン	
6 木	ごはん	○		こめ		636 kcal 28.3 g
	鯖の味噌煮		さば, みそ	さとう	しょうが	
	ツナあえ		ツナ		こまつな, だいこん, キャベツ	
7 金	白菜と豆腐の味噌汁	○	★あぶらあげ, ★とうふ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ		はくさい	559 kcal 23.1 g
	骨太ライス		○ベーコン(卵乳不使用), ちりめんじやこ, ★サラダチーズ	こめ, あぶら	にんにく, たまねぎ, こまつな, 冷凍ホールコーン	
	ポトフ		○ぶたにく, ○フランクフルト, ひよこまめ(乾)	あぶら, じゃがいも	セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが, ねぎ	
10 月	コーンフレークサラダ	○		さとう, あぶら, コーンフレーク	キャベツ, にんじん, きゅうり	
	ダッカルビ丼		とりにく, みそ	こめ, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, あぶら, かたくりこ	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん	578 kcal 17.0 g
	海藻サラダ		カットわかめ	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり	
11 火	コグマカン			さつまいも, あぶら, さとう, 水あめ, メープルシロップ		531 kcal 28.7 g
	ごまごはん	○		こめ, 米粒麦, ごま		
	鮭のチャンチャン焼		さけ, みそ	さとう	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, 冷凍ホールコーン	
12 水	根菜汁	○	★あぶらあげ, ★とうふ, かつお薄削り節, こんぶ	あぶら, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
	しょうゆラーメン		とりにく, なると(卵不使用)	ちゅうあめん(卵なし), あぶら	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ	524 kcal 19.1 g
	ごまあえ		みそ	こんにゃく, すりごま, さとう	キャベツ, はくさい, にんじん	
13 木	ミックスフルーツ	○			★みかんかん, ももかん	
	フォカッチャ			フォカッチャ(卵なし)		563 kcal 21.5 g
	11匹のねこのころっけ		しおいんげんまめ, とりひきにく	じゃがいも, ポテトフレークス, あぶら, こむぎこ, パンこ, あぶら	にんじん, たまねぎ, トマトケチャップ	
14 金	ほうれん草とコーンのサラダ	○		あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, だいこん, ほうれんそう, 冷凍ホールコーン	
	コンソメスープ		ひよこまめ(乾)		にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ	
	ちらし寿司		こんぶ, とりにく, きざみのり	こめ, もちごめ, さとう, あぶら	にんじん, ほししいたけ, れんこん, きぬさや	537 kcal 24.5 g
17 月	松風焼き	○	とりひきにく, ○ぶたひきにく, ★とうふ, みそ	パンこ, かたくりこ, さとう, ごま	しょうが, ねぎ	
	祝いかまぼこのすまし		とりにく, なると(卵不使用), かつお薄削り節		だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな	
	ツナマヨコントースト		ツナ	★食パン, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, コーン, パセリ	600 kcal 22.7 g
18 火	トマトシチュー	○	とりにく	あぶら, じゃがいも, こむぎこ	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ダイストマト, トマトケチャップ, トマトビューレ	
	みかん				★みかん	
	ごはん			こめ		549 kcal 22.9 g
19 水	ししゃもフライ	○	★ししゃも	こむぎこ, パンこ, あぶら		
	コーンサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	
	大根のみそ汁		カットわかめ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ		だいこん, ねぎ	
20 木	ジョア	○	★ジョア(ブレーン)			608 kcal 18.8 g
	カレーライス		とりにく	こめ, 米粒麦, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, ダイストマト	
	わかめときのこのサラダ		カットわかめ	あぶら, ごまあぶら, さとう	キャベツ, だいこん, にんじん, えのきたけ	
21 金	みかんかん			さとう	★みかんジュース, ★みかんかん	
	ばら天丼	○	★むきえび	こめ, 米粒麦, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, さとう	まいたけ, きぬさや	594 kcal 22.3 g
	しゃか手とキャベツのみそ汁		★あぶらあげ, みそ, かつお薄削り節, こんぶ	じゃがいも	キャベツ, ねぎ	
22 土	かき				かき	
	ごはん			こめ		555 kcal 29.9 g
	さわらの西京焼き			さわら, みそ	しょうが	
23 日	のりあえ	○	きざみのり	さとう, かたくりこ	キャベツ, こまつな, えのきたけ, しめじ, にんじん, 冷凍ホールコーン	
	豚汁		○ぶたにく, ★あぶらあげ, ★とうふ, みそ, こんぶ, かつお薄削り節	あぶら, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
	ゆかりごはん			こめ, 米粒麦	ゆかり	557 kcal 25.2 g
25 火	豆腐のそぼろ煮	○	★とうふ, とりひきにく, ★だいす, かつお薄削り節, こんぶ	あぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, さやいんげん	
	さつまいものみそ汁		みそ, かつお薄削り節, こんぶ	さつまいも	だいこん, たまねぎ, こねぎ	
	カレーうどん		とりにく, かつお薄削り節, こんぶ	うどん, あぶら, かたくりこ	しょうが, ににく, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, こまつな	553 kcal 27.0 g
26 水	いかの磯部揚げ	○	いか, 青のり粉	こむぎこ, あぶら		
	みかん				★みかん	
	ごぼうのたまごとじ		とりにく, こんぶ, かつお薄削り節, ★たまご	こめ, 米粒麦, あぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, ごぼう, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, こまつな	
27 木	白菜のおかか和え	○	おかか		こまつな, はくさい, にんじん	
	チキンライス	○	とりにく	こめ, あぶら	トマト缶詰(ジュース), ににく, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, こまつな	558 kcal 25.8 g
	丸麦チヂチスープ		○ペーコン(卵乳不使用)	あぶら, 丸麦	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, バセリ	
28 金	ぐりとぐらのカステラ	○	★たまご, ★ぎゅうにゅう	さとう, ★バター, こむぎこ, ホットケーキミックス粉(卵なし)		591 kcal 19.5 g
	ブックメニュー					

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。