



















平成23年

# 11月献立表

きゅうしよくもくひょう かんしゃ た  
給食目標 感謝して食べましょう

実施日		こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	ランチ ルーム
			キロカロリー	グラム				
2	水	 吹き寄せごはん 魚の南蛮(なんばん)漬け いそ和え とん汁	674	28.5	とりにく ぶたにく にぎす えび とうふ みそ 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん しめじ ピース ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	
4	金	 五目寿司 ピーナッツ和え すまし汁 2色ゼリー	600	21.1	とりにく あぶらあげ たまご はんぺん とうふ <small>わかめ かり かんてん カルピス 牛乳</small>	こめ さとう ごま あぶら ピーナッツ	にんじん こまつな たけのこ 干しシイタケ れんこん キャベツ えのき ねぎ アセロラジュース	
7	月	 親子丼 おひたし みそ汁	615	26.3	とりにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ のり ジョア	こめ さとう じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ 干しシイタケ たまねぎ ピース はくさい キャベツ	5の1
8	火	 ビスキューイパン 野菜のスープ煮 かみかみサラダ くだもの	683	24.1	たまご ぶたにく ベーコン だいち みそ わかめ 牛乳	まるパン さとう ごまあぶらアーモンド こむぎこ イチゴジャム ごま じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ はくさい かぶ ごぼう きゅうり キャベツ コーン	5の2
9	水	 ごはん 魚のみそ焼き おかか和え のっぺい汁	613	28.8	さけ ぶたにく みそ かつおぶし とうふ 牛乳	こめ さとう さといも でんぶん こんにやく あぶら	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	
10	木	 しょうゆラーメン 春巻き ナタデココフルーツ	658	26.9	ぶたにく わかめ うずらのたまご 牛乳	ゆでちゅうかめん さとう こむぎこ でんぶん あぶら はるまきの皮 ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ ねぎ コーン もやし 干しシイタケ しょうが もも缶 みかん缶 パイン缶	6の1
11	金	 きなこあげパン ハンガリアンシチュー じゃこサラダ	682	23.0	ぶたにく きなこ こなチーズ ちりめん 牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピース もやし きゅうり だいこん	
14	月	 ごはん こんぶふりかけ 魚のもじ焼き ごま和え みそ汁	612	25.4	メルルーサ みそ かつおぶし こんぶ あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ねぎ	6の2
15	火	 カレーうどん アーモンド和え ポテトアップルパイ	586	19.8	とりにく いんげんまめ あぶらあげ たまご 牛乳	うどん でんぶん さとう さつまいも パイシート バター アーモンド	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ もやし りんご	3の1
16	水	 キムチ丼 とりにくと春雨のスープ くだもの	649	24.2	ぶたにく とりにく わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん にんく ねぎ たまねぎ キャベツ 干しシイタケ はくさいキムチ たけのこ もやし	
17	木	 パングラタン ポトフ くだもの	636	23.0	ぶたにく 生クリーム 牛乳	食パン こむぎこ バター あぶら さつまいも	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ かぶ	
18	金	 ちりめん菜ごはん さといもそばろ煮 ごま酢和え くだもの	661	23.9	ぶたにく なまあげ ちりめん 牛乳	こめ さといも さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく ごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ 干しシイタケ もやし きゅうり だいこん	2の1
21	月	 金時(きんとき) ごはん 魚の竜田(たつた)揚げ レモン和え みそ汁	679	27.2	さば とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ もちごめ さつまいも でんぶん ごま あぶら	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ もやし レモン たまねぎ	3の2
22	火	 チョコチップパン チキンバナソテー ゆで野菜 千切り野菜スープ くだもの	625	25.7	とりにく ぶたにく たまご 牛乳	チョコチップパン こむぎこ パン粉 でんぶん バター ごまあぶら	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ しょうが たけのこ もやし 干しシイタケ ねぎ	
24	木	 きのこピラフ サツマイモのポタージュ 和風サラダ くだもの	608	20.3	とりにく いんげんまめ わかめ ちりめん 生クリーム 牛乳	こめ さつまいも さとう バター あぶら ごま ごまあぶら	かぼちゃ にんじん パセリ しめじ えのき しいたけ きゅうり マッシュルーム ピース たまねぎ キャベツ	
25	金	 チキンカレーライス こんにやくサラダ くだもの	703	21.1	とりにく レンズまめ こなチーズ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもこんにやく ごま さとう あぶら バター ごま油	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	
29	火	 わかめごはん 魚の七味(しちみ)焼き ぶどう豆 じゃがもち汁	643	28.1	いか だいち あぶらあげ しらす こんぶ わかめ 牛乳	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ だいこん ごぼう	4の1
30	水	 小松菜クリームスパゲティ しょうゆドレッシング*サラダ 小松菜ケーキ	681	26.1	さけ たまご 生クリーム 牛乳	スパゲティ こむぎこ さとう バター あぶら オリーブオイル	こまつな たまねぎ マッシュルーム レモン キャベツ きゅうり もやし	

都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

★1の1、4の2のランチルームは12月におこないます。★

