



# 11月 よていこんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギーKcal	
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g	
				あか	みどり	き	脂質g	
1水	しろごはん		ぶたにくのすきやき ほっけすりみのつくねあげ まつまえづけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, だいす, ほっけすりみ, ちりめん, たまご, スキムミルク, するめ, こんぶ	はくさい, ねぎ, にんじん, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ, きくらげ	こめ, こんにゃく, あぶら, さとう, こむぎこ	632 27.2 20.4	780 32.4 23.8
2木	コッペパン (げんりょう)		みそラーメン だいがくいも ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, やきぶた, あかみそ, むぎみそ	にんじん, もやし, ねぎ, メンマ, ねぶかねぎ, しょうが, きゅうり, ほうれんそう, にんにく	コッペパン, ちゅうかめん, あぶら, さつまいも, くるこま, みずあめ, さとう, ごまあぶら	668 22.8 22.4	832 28.1 26.8
6月	コッペパン		さつまいもんチュー とりにくのピリカラやき フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, とりにく	たまねぎ, にんじん, パセリ, もも, パイン, みかん, にんにく	コッペパン, さつまいも, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま, あんぱん	661 29.5 19.8	816 36.0 23.4
7火	わかめごはん		みそしる とりてん さんしょくあえ	ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, あぶらあげ, あかみそ, むぎみそ, とりにく, たまご	たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, しょうが, にんにく	こめ, じゃがいも, こむぎこ, でんぷん, あぶら, さとう	638 26.9 22.4	781 32.2 26.0
8水	しろごはん		いもたき ぶたにくのかりんあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, こんぶ, ひらてん, ぶたにく	にんじん, だいこん, しょうが	こめ, さといも, こんにゃく, もち, さとう, こむぎこ, でんぷん, あぶら	689 29.5 18.7	847 35.4 21.3
9木	コッペパン (げんりょう)		カレーうどん さかなのレモンあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, さけ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, レモン, コーン, きゅうり, キャベツ	コッペパン, うどん, あぶら, くろざとう, でんぷん, さとう	642 31.0 26.4	803 38.5 31.6
10金	しろごはん		にくじゃが えびのてんぷら わふうサラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, えび, たまご, のり	たまねぎ, にんじん, いんげん, しょうが, こまつな, キャベツ, コーン	こめ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう, こむぎこ, でんぷん	655 28.9 18.9	803 34.5 21.9
13月	しろごはん		すいとん ぶたにくのしょうがやき キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ぶたにく	えのきたけ, しいたけ, もやし, ねぎ, しょうが, たまねぎ, キャベツ, コーン, きゅうり	こめ, こむぎこ, こめこ, はだかむぎこ, さといも, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま	622 31.7 16.0	762 38.2 18.0
14火	しろごはん		やさいのうまに あげさかなのあますあんかけ みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, はも	れんこん, たけのこ, にんじん, ねぶかねぎ, しいたけ, たまねぎ, ピーマン, みかん	こめ, さといも, さとう, でんぷん, あぶら	647 28.5 17.2	788 34.2 19.7
15水	むぎごはん		おやこどん さつまいもとだいすのあげに レモンあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, だいす	しいたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン	こめ, はだかむぎ, さとう, でんぷん, あぶら, さつまいも, くろざとう	631 28.4 17.4	774 34.2 19.9
16木	しろごはん		はだかむぎいりスープ あげだしとうふ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリ, ねぎ, あかしそ, レモン	こめ, じゃがいも, はだかむぎ, でんぷん, あぶら, さとう	628 23.4 19.3	771 28.0 22.3
17金	しろごはん		かきたまじる おたださんのかきあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, にぼし	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, れんこん, ねぶかねぎ, こまつな, レタス, もやし	こめ, でんぷん, じゃがいも, こめこ, はだかむぎこ, こむぎこ, あぶら	614 23.2 19.3	754 27.7 22.2
20月	バターパン (げんりょう)		スパゲティミートソース しょうゆドレッシングサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう, ぎゅうミンチ, ぶたミンチ, チーズ, わかめ, だいす, きなこ	たまねぎ, にんじん, いんげん, キャベツ, こまつな, コーン	バターパン, スパゲティ, あぶら, さとう, くろざとう	667 26.0 25.1	844 31.8 30.9
21火	さといもごはん		ぎょそうめんじる とりにくとナッツのあおな え みかん	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, ぎょそうめん, うすらたまご, わかめ, とりにく	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, みかん, しょうが	こめ, さといも, でんぷん, あぶら, アーモンド, さとう	636 28.1 23.8	771 33.9 28.1
22水	むぎごはん		ドライカレー ツナサラダ ポテトチップ	ぎゅうにゅう, ぎゅうミンチ, ぶたミンチ, とうふ, ツナ, チーズ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, レモン	こめ, はだかむぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	704 24.5 28.8	868 29.8 34.5
24金	しろごはん		だいすのごもくに いかのさらさあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう, だいす, とりにく, ちくわ, やきとうふ, あぶらあげ, こんぶ, いか	れんこん, ごぼう, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, しょうが	こめ, こんにゃく, さとう, でんぷん, あぶら, ごま	622 29.2 18.5	767 34.8 21.3
27月	こめこパン		ようふうにこみ さかなのうめソースやき きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう, ウィナー, とりにく, たい	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えだまめ, きゅうり, うめぼし きりほしだいこん, コーン	こめこパン, じゃがいも, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら	657 36.1 22.8	812 44.6 26.8
28火	エビピラフ		チーズスープ わかどりのからあげ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, たまご, チーズ, とりにく, えび, ベーコン	たまねぎ, にんじん, コーン, セロリ, キャベツ, きゅうり, みかん, パセリ, しょうが	こめ, じゃがいも, はんこ, でんぷん, あぶら, さとう	665 28.1 25.8	808 34.0 30.5
29水	しろごはん		おでん ゆずふうみづけ ナッツごぼう	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ひらてん, あつあげ, ちくわ, うすらたまご, こんぶ, わかめ	だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, ゆず, ごぼう	こめ, じゃがいも, こんにゃく, さとう, でんぷん, あぶら, アーモンド	677 25.6 22.3	829 30.6 26.2
30木	コッペパン		すぶた パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うすらたまご, ハム	たまねぎ, にんじん, ピーマン, きくらげ, たけのこ, きゅうり, もやし, りんご, しょうが	コッペパン, でんぷん, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら	654 28.4 24.6	813 34.5 29.6

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

