



11月献立表



| 日曜 | 献立名 | おもひ材料とどの働き | | | | | |
|------|---|----------------------------------|------------------|--------------------------|---|--|----------------------|
| | | 赤：おもに体の組織をつくる | | 緑：おもに体の調子を整える | | 黄：おもにエネルギーとなる | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 1 金 | ごはん 牛乳 ふりかけ 白ねぎのとうにゅうスープ メンチカツ こんにやくサラダ | とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう | 牛乳 のり | ★にんじん ブロッコリー | ★ねぎ ★たまねぎ ★キャベツ | ★こめ じゃがいも こんにやく さとう こめこ こむぎこ パンこ | こめあぶら ごまあぶら |
| 4 月 | ふりかえきゅうじつ | | | | | | |
| 5 火 | ごはん 牛乳 おでん さばのみそに こまつなのおひたし | がんどき ちくわ さば みそ | 牛乳 | ★にんじん さやいんげん こまつな | ★だいこん もやし | ★こめ さとう ★さといも こんにやく | |
| 6 水 | ごはん 牛乳 ワントンスープ とりのからあげ はりはりあえ | ぶたにく とりにく | 牛乳 | ★にんじん こまつな | はくさい ★キャベツ ★しょうが ★にんにく ★ねぎ きりぼしだいこん | ★こめ さとう ワントン でんぶん | こめあぶら |
| 7 木 | けんしゅうかいのためきゅうしょくなし | | | | | | |
| 8 金 | ごはん 牛乳 ごもくみそしる さけのしおやき さつまいものあまからいため | あつあげ ★みそ さけ ぶたにく | 牛乳 わかめ | ★にんじん さやいんげん | ★たまねぎ えのき もやし | ★こめ さとう ★さつまいも こんにやく | こめあぶら ごま |
| 11 月 | ごはん 牛乳 かきたまじる スタミナレバーいため そえやさしい オレンジ | もめんどうふ ぶたにく レバー たまご | 牛乳 | ★にんじん にら ブロッコリー | もやし ★たまねぎ ★キャベツ ★にんにく ★しょうが えのき ★ねぎ きりぼしだいこん オレンジ | ★こめ さとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら ごま |
| 12 火 | ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに ちくわのいそべあげ コーン入りおひたし | とりにく あつあげ ちくわ | 牛乳 あおのり | ★にんじん グリーンピース こまつな | ★しょうが ★たまねぎ しめじ ★キャベツ とうもろこし | ★こめ さとう こむぎこ | こめあぶら |
| 13 水 | ごはん 牛乳 コーンクリームスープ しろみざかなフライ ごまサラダ | メルルーサ | 牛乳 | ★にんじん こまつな | とうもろこし ★たまねぎ ★キャベツ ★カリフラワー | ★こめ さとう こめこ こむぎこ パンこ じゃがいも | こめあぶら ごま |
| 14 木 | むぎごはん 牛乳 はるさめスープ だいち入りキーマカレー ふかしいも | とりにく ぶたにく ★だいち | 牛乳 わかめ | ★にんじん | ★キャベツ ★ねぎ ★にんにく ★しょうが ★たまねぎ とうもろこし | ★こめ おおむぎ はるさめ ★さつまいも | こめあぶら カレールウ |
| 15 金 | ごはん 牛乳 ぶたじる ツナ入りたまごやき ヤーコンのきんぴら マスカットゼリー | ぶたにく ツナ もめんどうふ ★みそ ベーコン | 牛乳 | ★にんじん こまつな | ★だいこん ★ねぎ ★たまねぎ マスカット | ★こめ ★さといも ★ヤーコン さとう こんにやく | こめあぶら ごま |
| 18 月 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐  11月パステー きゅうしょく ショーロンポー ナムル | ぶたにく もめんどうふ ★みそ | 牛乳 | ★にんじん こまつな | ★しょうが ★にんにく ★ねぎ しめじ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし | ★こめ さとう はるさめ こむぎこ | こめあぶら ごまあぶら ごま |
| 19 火 | ～ New 膳の白～ | | | | | | |
| 19 火 | くろまいごはん 牛乳 にゅうぜんやさいのうまみたっぷりじる ぶたにくとだいちのえごまみそがらめ キャベツのあまざあえ | ぶたにく うすあげ ★だいち ★みそ | 牛乳 | ★にんじん こまつな | ★ヤーコン ★はくさい ★ねぎ ★しょうが ★キャベツ えのき | ★こめ ★くろまい ★さといも でんぶん さとう | こめあぶら ★えごま |
| 20 水 | ごはん 牛乳 なめこのみそしる きびなごフライ マカロニサラダ | もめんどうふ きびなご ★みそ | 牛乳 わかめ | ★にんじん | ★だいこん ★ねぎ ★キャベツ きゅうり なめこ | ★こめ マカロニ | こめあぶら ノンエッグマヨネーズ |
| 21 木 | ごはん 牛乳 にくだんごスープ チャプチェ チーズポテト | ぶたにく とりにく もめんどうふ | 牛乳 チーズ | ★にんじん パプリカ にら | ★はくさい もやし ★ねぎ ★たまねぎ | ★こめ でんぶん はるさめ じゃがいも | こめあぶら |
| 22 金 | 入善とみさん(富×3)の白 | | | | | | |
| 22 金 | ごはん 牛乳 とりにくとだいこんのごますきに  あかうおのゆうあんやき きざみあえ | とりにく やき豆腐 あかうお | 牛乳 | ★にんじん | ★だいこん ゆず ★はくさい きゅうり | ★こめ さとう ★さといも でんぶん こんにやく | こめあぶら ごま |
| 25 月 | ごはん 牛乳 ミネストローネ アジフライ だいこんサラダ | ウイナー あじ | 牛乳 | ★にんじん トマト | ★たまねぎ セロリー ★だいこん とうもろこし ★にんにく きゅうり | ★こめ さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ | こめあぶら ごまあぶら ごま |
| 26 火 | ごはん 牛乳 いとこに てりやきチキン ゆかりあえ | とりにく あつあげ あずき | 牛乳 | ★にんじん あかしそ | ★だいこん ごぼう ★しょうが ★はくさい きゅうり | ★こめ でんぶん ★さといも さとう こんにやく | |
| 27 水 | しょうごはん 牛乳 カレーうどん いかのてんぷら こまつなのよごし | ぶたにく いか | 牛乳 | ★にんじん こまつな | ★たまねぎ ★はくさい | ★こめ さとう うどん でんぶん じゃがいも | こめあぶら カレールウ ごま |
| 28 木 | ごはん 牛乳 あつあげとやさしいのみそしる ぶたにくのしおこうじやき ひじきのいために | あつあげ ★みそ ぶたにく ちくわ ★だいち | 牛乳 わかめ ひじき | ★にんじん | ★だいこん ★ねぎ ★はくさい | ★こめ さとう こんにやく ★しおこうじ | こめあぶら |
| 29 金 | ごはん 牛乳 たまご入りコーンスープ ハンバーグ コールスローサラダ | とりにく ぶたにく ぎゅうにく たまご もめんどうふ | 牛乳 | ★にんじん | とうもろこし きゅうり ★キャベツ ★たまねぎ パイナップル | ★こめ さとう でんぶん | こめあぶら |

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・みそ・だいち・たまねぎ・ねぎ・カリフラワー・しょうが・
にんにく・さつまいも・さといも・にんじん・キャベツ・だいこん・ヤーコン・はくさい・えごま・しおこうじ

※都合により献立を変更することがあります。