



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 マーボーどうふ  11月バースデー 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 やきどうふ 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

今月の地産産食材(★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。