

11月 献立表



日	献立・配膳図				使用材料名				日	献立・配膳図				使用材料名															
1	ポテトサラダ / トンカツ				(トンカツ)・ツナ・豆腐・ワカメ牛乳				18	ポークケチャップ / ポテトカップグラタン				ヨーグルト / 洋風ココロスープ															
金	ご飯				赤	米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・菜種油	黄	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱	月	ご飯				赤	(ポテトカップグラタン)・豚肉・鶏肉	黄	米・コンソメ・ケチャップ	緑	玉葱・インゲン・コーン・南瓜	月	780	27.1	19.2	126.1	573	4.6	4.7	2.7	
	818	27	28.3	116.9	469	7.5	6.1	2.1																					
5	金平ごぼう / 鯖の南部焼				鯖・豚肉・薄揚げ・ごま油・味噌牛乳				19	牛蒡サラダ / 豚肉の味噌焼				かき玉汁															
火	ご飯				赤	米・里芋・ゴマ・三温糖	黄	牛蒡・人参・大根・しめじ・葱	火	ご飯				赤	鶏肉・卵・ツナ・味噌・牛乳	黄	米・ドレッシング・三温糖・澱粉	緑	牛蒡・人参・胡瓜・玉葱・えのき	火	796	31	29.5	104.7	305	2.3	4.7	2.3	
	812	36.8	28.7	101.7	298	3	4.7	2.5																					
6	親子丼				鶏肉・卵・塩昆布・麩・牛乳				20	回鍋肉 / 揚餃子 3個				青梗菜の中華スープ															
水	ご飯				赤	米・菜種油・三温糖・ココアムース	黄	白菜・人参・法蓮草・玉葱・葱	水	ご飯				赤	(餃子)・豚肉・豆腐・ベーコン	黄	米・豆板醤・天ぷら粉・中華だし	緑	キャベツ・人参・葱・生姜・ニンニク	水	789	23.8	29.8	111.5	411	4.4	5.4	1.4	
	793	29.9	26.2	112.2	344	2.5	4.2	1.8																					
7	豚肉と野菜のオイスターソース炒め / 焼売 2個				(焼売)・豚肉・ワカメ・牛乳				21	白菜サラダ / 鶏肉の照焼				ワカメの味噌汁															
木	ご飯				赤	米・オイスターソース・中華だし	黄	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン	木	ご飯				赤	鶏肉・ハム・ワカメ・豆腐・味噌	黄	米・じゃが芋・蒲焼のタレ	緑	白菜・胡瓜・玉葱・人参・もやし・葱	木	816	30.8	31.1	105.2	335	3.1	4.2	2.9	
	769	24.1	29.3	108	304	3	4.4	1.9																					
8	ポークカレー / 麦ご飯 / 福神漬				豚肉・ハム・牛乳				22	インゲンの胡麻和え / 鯖焼フライ				のっぺい汁															
金	ご飯				赤	米・麦・じゃが芋・ハム・カレールー	黄	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱	金	白茎牛蒡	ご飯			赤	(鯖焼フライ)・薄揚げ・鶏肉	黄	米・里芋・ゴマ・三温糖	緑	インゲン・人参・大根・椎茸・葱	金	771	29.9	28	105.6	366	4.7	4.9	2.4	
	908	24.1	27.4	136.3	283	2.4	4.5	2.7																					
11	高野豆腐の卵とじ / ホキの唐揚				ホキ・高野豆腐・卵・厚揚げ・ワカメ				25	もやしのゆかり和え / 若狭牛コロッケ				大根と豚肉の炒め煮															
月	ご飯				赤	米・天ぷら粉・菜種油	黄	玉葱・グリーンピース・人参・もやし	月	ご飯				赤	(若狭牛コロッケ)・豚肉・牛乳	黄	米・菜種油・三温糖	緑	もやし・小松菜・キャベツ・大根	月	770	33.9	26.4	103.2	417	2.7	6.3	2.1	
	770	33.9	26.4	103.2	417	4.9	3.6	2.8																					
12	ナムル / 鶏肉の竜田揚 2個				鶏肉・豚肉・牛乳				26	マカロニサラダ / オムレツ				ミネストローネ															
火	担々麺汁				赤	中華麺・ゴマ・豆板醤・鶏ガラスープ	黄	小松菜・人参・切干大根・葱	火	ご飯				赤	(オムレツ)・ツナ・ベーコン・牛乳	黄	米・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)	緑	玉葱・胡瓜・コーン・人参・キャベツ	火	876	40	35	96.3	459	3.8	7.1	2.8	
	876	40	35	96.3	459	3.8	7.1	2.8																					
13	きのこスパゲティ / ササミチーズカツ				(ササミチーズカツ)・ツナ・鶏肉				27	青梗菜の中華サラダ / かぼちゃひき肉フライ				豚肉															
水	ご飯				赤	米・スパゲティ・薩摩芋・菜種油	黄	玉葱・しめじ・えのき・人参・大根	水	ご飯				赤	(南瓜挽肉フライ)・(肉団子)	黄	米・ドレッシング・ケチャップ・菜種油	緑	ピーマン・葱・椎茸	水	770	28	23.6	114.6	305	2	3.7	2.1	
	770	28	23.6	114.6	305	2	3.7	2.1																					
14	大根梅マヨ和え / 厚揚げの胡麻みそ焼き				厚揚げ・ツナ・豚肉・牛乳				28	小松菜の煮浸し / ハンバーグ大根おろしソースかけ				じゃが芋の味噌汁															
木	ご飯				赤	米・春雨・ゴマ・マヨネーズ(卵不使用)	黄	大根・人参・胡瓜・コーン・玉葱・白菜	木	ご飯				赤	(ハンバーグ)・薄揚げ・豆腐・味噌	黄	米・じゃが芋・三温糖	緑	小松菜・人参・大根・葱・玉葱	木	774	26.2	30.6	104	488	3.7	4.2	2.3	
	774	26.2	30.6	104	488	3.7	4.2	2.3																					
15	野菜の胡麻ドレ和え / 肉団子の甘酢煮 2個				(肉団子)・ハム・豚肉・薄揚げ				29	法蓮草サラダ / チキンカツ				クリームシチュー															
金	ご飯				赤	米・ドレッシング・蒲焼のタレ・菜種油	黄	胡瓜・人参・キャベツ・枝豆・牛蒡	金	コッペンパン				赤	(チキンカツ)・ベーコン・ツナ	黄	パン・じゃが芋・クリームシチューの素	緑	法蓮草・コーン・切干大根・玉葱	金	790	26	29.2	110.4	332	2.5	5.9	1.7	
	790	26	29.2	110.4	332	2.5	5.9	1.7																					

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月は11日がアイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含むひじき・豆腐・小松菜等が献立に入っています。

●今月18日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む小松菜・ヨーグルト等が献立に入っています。

●今月24日は和食の日です。24日は日曜の為22日になります。

坂井市の郷土食の白茎牛蒡や、福井県の郷土食ののっぺい汁を中心とした和食献立になっています。



