

~ 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				料名	$\neg \neg$				
			$\overline{}$	赤		場・ハム・牛乳						$\overline{}$	赤	(餃子)・豚肉		
4		スパゲティー サラダ アジの南	ごぼう	;+ <u> </u>	米・スパゲティ マヨネーズ(卵			17	118		· 劳サラダ 揚餃-	子 3個	黄		シング・天ぷら ・菜種油	粉
火	ご飯			緑		瓜·玉葱·人参·	・コーン	月	野菜塩ラーメ				緑		胡瓜・キャベツ・	·玉葱
ĺ	763	33.8 26.1	101.4	325	2	3.4	1.6		802	29.6	30.7	105.6	318	1.8	7.6	2.4
		野菜炒め	$\overline{}$	赤	豚肉·卵·豆腐	窝·牛乳				回鍋肉		$\overline{\gamma}$	赤	(春巻)·豚肉 牛乳	・ベーコン・味噌	曽
5		豚肉のカレーソテー	卵と豆腐 中華ス	ープ #	米・てんぷら* 中華だし・でん	粉·カレー粉·菜 んぷん	を種油	18			春巻	中華スー		米・鶏ガラス-豆板醤	ープ・ごま油・菜	種油
水	ご飯		۳ ر	緑	キャベツ・玉葱 葱・青梗菜	葱・もやし・人参	・しめじ	火	ご飯		<u>/ </u>	_) 🥌	緑	キャベツ·人参 青梗菜·生姜	參・もやし・椎茸 ・ニンニク	· 筍
	760	29.8 27.9	102.3	335	3.1	3.3	2.2	Щ	783	21.8	31.1	109.5	302	3.3	6.1	2.2
		法蓮草サラダ	和風	赤	(ハンバーグ))·ツナ·鶏肉·4	十孔			キャベツと	$\overline{}$	若狭牛の	赤	(卵ロ―ル)・4	+肉:午乳	
6		ハンバー	ミネスト		三温糖	ごゃが芋・ドレッ?		19	J	胡瓜のゆかり和え	₹ 卵ロール	ビーフシ			ビーフシチュー	
木	ご飯	大根おろし	<u> </u>	緑		-大根・コーン・: 玉葱・かぶ・しめ		水	ご飯	\subseteq		<u> </u>	緑	キャベツ・胡瓜人参・(ゆかり	瓜・もやし・しめじ)	じ・玉葱
	790	28.7 23.5	120.1	525	12.6	6	2		876	24.6	32.2	118.6	292	2.7	4.1	3.1
		キャベツの	根菜煮	赤	牛乳	かつお節・青の				ナムル	$\overline{}$	<u> </u>	赤		肉・うずら卵・牛	
7	J	おかか和え ちくわ磯部天	切	黄	菜種油·澱粉			20			小籠包 2個	中華旨	黄		ゴマ・ごま油・肉	
金	ご飯		<u> </u>	緑	キャベツ・ほうしめじ・牛蒡・3	うれん草・人参・ 蒟蒻 -	·蓮根	木	ご飯	\subseteq		◄ ر	緑	法蓮草・切干こあ	大根·人参·椎	茸
	780	25.7 19.8	126.8	300	2.3	5.7	2		822	27.3	30.8	111.1	387	3.3	5.9	1.6
フ [*] ラス ワン		里芋の	きなこプ	21.	鯖·豚肉·牛乳			食育		白菜サラダ	7.7) If a	赤かけ汁	かつお節・牛		
給食		煮っころがし	沢煮椀		米・里芋・春雨きなこプリン			の日	7		とびうおフライ		黄	米・マヨネース菜種油		
10	ご飯			緑	大根・人参・4	牛蒡・えのき・切	刀干大根	21	ご飯	acksquare		س ر	緑	白菜·胡瓜·4 糸蒟蒻	‡蒡·人参·葱	
月	864	28.7 27.6	121.9	277	2.3	3.9	1.8	金	763	26.3	29.6	105.4	330	2.3	4.6	2.3
71 72		小松菜の 胡麻和え	高野豆腐	ま 赤	鶏肉·高野豆					もやしの		豆腐ときの	かこの 赤		豆腐・ワカメ・牛乳	
の日		胡林和え 鶏肉の 梅マ∃焼き	卵とじ	黄	米・マヨネースじゃが芋・ゴマ	マ・三温糖		25		中華和	鶏肉の唐揚 2個	スープ	黄		鳥がらスープ・菜	
11	ご飯		₩ ر	緑	小松菜・人参 グリンピース・(・切干大根・玉 (梅肉しそ)	恋葱	火	ご飯	igsqc		۳ ر	緑	もやし・人参・ 葱・椎茸・生姜	胡瓜・しめじ・舞 姜・ニンニク	#茸
火	874	40.6 29	108.9	447	4.3	4.5	2		815	31.6	31.9	102.3	373	4.7	4.7	1.6
		コールスロー サラダ	南瓜σ			ム·鶏肉·味噌		26		ブロッコリ			赤ベツ	鯖・ベーコン・		
12		味噌トンカツ	Z-1	黄		グ・コンソメ・菜				サラダ	鯖の南部焼			米・ドレッシング・ゴマ・コンソメ		
水	ご飯			緑		参・胡瓜・キャ^ もやし・葱・小松		水	ご飯	igsqc	**ロッノロロが死	<u> </u>	緑	ブロッコリー・ヨ	玉葱・コーン・人 公菜・しめじ	参
<u> </u>	845	25.9 26.3	125.3	311	2.8	39	3		825	36	32.2	98.7	311	2.8	3.9	3
		ポークビーンズ	法蓮		牛乳	大豆・5種豆・ベ			和風キムチ	·炒め		., .,	牛乳	豚肉·厚揚·味		
13		ホキの		黄	ケチャップ・トマト	・てんぷら粉・バ ピュ-レ・コンソメ	t.	27			栗コロッケ	味噌	黄	ごま油・三温料		
木	ご飯	ムニエル		43	人参・玉葱・ほ 玉葱・コーン	まうれん草・キャ	ヤベツ	木	白茎牛蒡 ご飯	acksquare		€ ر	緑	白菜・にら・大 葱・糸蒟蒻	根·人参·牛蒡	- しめじ
	850	36.2 29.6	108.5	333	2.7	4.8	4		792	24.8	26.6	117.8	456	4.7	5.5	3.1
		焼きそば	3-5	赤	(ハムカツ)・服 牛乳	豚肉·鶏肉·大 <u>!</u>	豆	歯				ヨーグル	赤	豚肉・ツナ・ヨ	ーグルト・牛乳	
14		カレー		- 黄	コッペパン・(ソース焼きそば) じゃが芋・カレール・・カレ・粉・菜種油			ッピー の日		ポークカレー 麦ご飯 福神漬	コールス! サラダ			米・麦・じゃがカレールー・身	芋・ドレッシング 菜種油	Ť
金	コッペパン	ハムカツ		43	玉葱・人参・ビ しめじ	ピーマン・キャベ	ベツ	28				•	緑	キャベツ・人参 (福神漬)	鯵・胡瓜・コーン	,
	770	31.2 32	98	303	1.8	6	3.3	金	931	27	26.2	139.3	550	4.3	4.7	3.3
	エネルギー	たんぱく質 脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
1	kcal	(g) (%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

- ●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10日は、プラスワン給食です。 福井県産の里芋の他、プラスワンで福井県産のきなこプリンがついています
- ●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。鉄分を多く含む小松菜・切干大根・高野豆腐・卵等が献立に入っています。
- ●今月21日は食育の日です。福井の郷土食のぼっかけ汁と 福井県産のとびうおフライが献立に入っています。
- ●今月28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ヨーグルト等が献立に入っています。

