月 11 0 予 定 乊 表 ※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。 ※()は麺禁、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。 1日(土) 2日(日) 大根とツナの煮物 オムレツ(ハヤシソース) ほうれん草のザーサイ和え フルーツ(フルーツカクテル缶) 牛乳 【平均栄養価】 朝 ふりかけ(さけ) 野菜スープ(白菜・スナップエンドウ) 11月行事食 味噌汁(しいたけ・葱) 食パン エネルギー 1,440Kcal 米飯(150g) 11月12日 リクエスト給食:天丼 たんぱく質 油淋鶏風 55.4g ビビンバ風丼 はんぺんの煮つけ きのこソテー フルーツ(りんご缶) ほうじ茶プリン 脂質 40.1q 昼 味噌汁(玉葱・油揚げ) 中華スープ(ねぎ・わかめ 11月15日 七五三 米飯(150g) 炭水化物 224.6g リングドーナツ 間 もみじまんじゅう(クリーム) 勤労感謝の日 11月23日 食塩相当量 6.5q 豚肉のくわ焼き たらのムニエル・オニオンソース なすの炒め物 炒り豆腐 22 32 32 33 夕 味噌汁(春菊・えのき) ブロッコリーのおかか和え 米飯(150g) 米飯(150g) 8日(土) 4日(火) 7日(金) 9日(日) 3日(月) 5日(水) 6日(木) 魚肉ソーセージカレー炒め ベーコンとキャベツのソテー 小町麩チャンプル 豚肉と冬瓜の煮物 がんもの煮物 鶏肉と切干大根の煮物 スクランブルエッグ きゅうりの塩昆布和え もやしのゆかり和え なめたけおろし 菜の花の胡麻和え 白菜の高菜和え ブロッコリーともやしのおかか和え フルーツ(りんご缶) 牛乳 牛乳 牛乳 朝 たまご風味ソース ふりかけ(かつお) 味噌汁(玉葱・キャベツ) ふりかけ(たらこ) のり佃煮 ふりかけ(さけ) コンソメス一プ(コーン・アスパラ) 味噌汁(玉ねぎ・青梗菜) 味噌汁(小松菜・麩) 米飯(150g) 味噌汁(厚揚げ・いんげん 味噌汁(小町麩・わかめ) 味噌汁(玉葱・絹さや) あんぱん 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) _ ーフードカレー ___ 豚肉のしぐれ煮 鮭のバター醤油焼き 豚肉の生姜焼き 千草焼き おでん ナポリタン 白菜と三つ葉の和風和え 福神漬・らっきょう がんもの煮物 厚揚げの炒めもの 切り昆布の煮物 (ポークチャップ) 南瓜の甘煮 抹茶ババロア コールスローサラダ じゃが芋のソテー マトの和え物 かぶの漬物和え ひじきの白和え とろろ 味噌汁(ほうれん草・白玉麩) 清汁(えのき・水菜) 味噌汁(スナップ・わかめ) 炊き込みご飯(150g) 味噌汁(しいたけ・大根) コーヒーゼリー コンソメスープ 野菜スープ(スナップェント・ウ・玉葱) 米飯(150g) 菜飯(150g) 炒り卵ご飯(150g) 米飯(150g) ※麺禁はご飯付き どら焼き ババロア(かぼちゃ) 人形焼 吹雪饅頭 水ようかん チョコバウム 間 おかき 鶏肉の山椒焼き カラスカレイのごま味噌焼き 酢豚風 赤魚の照り焼き 鶏肉のネギ塩レモン焼 タラのチリソースかけ ホキのタルタル焼き 豆腐の中華炒め 車麩の煮物 金平ごぼう ほうれん草と卵の炒めもの さつま芋きんとん 冬瓜のコンソメ煮 茄子の生姜炒め フルーツ(みかん缶) フルーツ(白桃缶) フルーツ(ぶどう缶) オレンジゼリー フルーツ(マンゴー缶) フルーツ(洋梨缶) フルーツ(バナナ) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 11日(火) 15日(土) 10日(月) 13日(木) 16日(日) 12日(水) 14日(金) 肉団子甘酢あん 豆腐のそぼろ煮 ちくわの炒り煮 野菜入り卵炒め はんぺんの煮物 いわしつみれの煮物 ハムエッグ 白菜のおかか和え かぶの塩昆布和え 卵豆腐 しらすおろし もやしの高菜和え とろろ芋 フルーツ(マンゴー缶) たいみそ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 味噌汁(小松菜・麩) のり佃煮 味噌汁(なめこ・厚揚げ) 人参ポタージュ 朝 うに風味ソース 味噌汁(ワカメ・青梗菜) 味噌汁(春菊・えのき) 味噌汁(冬瓜·大根葉) 味噌汁(花麩・玉葱) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) チョコパン 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) とんこつラーメン 鰆の梅焼き チンジャオロース 煮込みハンバーグ 擬製豆腐 赤魚の塩焼き えびとブロッコリーの塩炒め ねばねば和え なすのそぼろあんかけ (チャーシュー盛り合わせ) 茶碗蒸1. あいまぜ風煮 ジャーマンポテト 大根サラダ ポパイサラダ 海藻サラダ 焼ききのこのおろし和え ヨーグルト 白菜の浅漬け風 炊き合わせ コンソメスープ(タマネギ 味噌汁(里芋・三つ葉) 中華スープ(ねぎ・なると 清汁(三つ葉・しめじ) 味噌汁(大根・大根葉) 清汁(花麩・かいわれ) 杏仁豆腐 米飯(150g) 米飯(150g) |クロワッサン&レーズンパン たらこご飯 赤飯(150g) ※麺禁はご飯・汁付き もみじ饅頭 間 今川焼 ひとくちまんじゅう(栗) サラダせんべい クレープ たいやき いちごゼリー ポークソテー(ナスソース) さわらのきのこあんかけ 鶏肉の塩こうじ焼き 太刀魚の照り焼き 鶏肉のピカタ 豚肉のすき焼き風煮 かれいの照り焼き 白滝といんげんの中華炒め 小松菜と卵の炒りつけ ブロッコリーのくたくた えび団子の煮物 がんもの含め者 温泉卵 ふろふき大根 フルーツ(白桃缶) オクラの磯和え 夕 フルーツ(フルーツカクテル缶) 味噌汁(しいたけ・麩) フルーツ(黄桃缶) フルーツ(オレンジ) フルーツ(みかん缶) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 17日(月) 18日(火) 20日(木) 21日(金) 22日(土) 23日(日) 19日(水) ちくわと里芋の煮物 ミートボール甘酢ソース スクランブルエッグ 厚揚げとツナの甘辛炒め いわしの梅煮 ピーマンとツナの炒め物 納豆和え もやしと人参のナムル なめたけおろし なすの生姜醤油和え 卵豆腐 金平大根 ブ゛ロッコリーとカニカマのサラタ゛ フルーツ(みかん缶) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 味噌汁(えのき・ホウレンソウ) ふりかけ(さけ) 朝 のり佃煮 ふりかけ(かつお) 味噌汁(わかめ・麩) ふりかけ(のりたま) ホタテチャウダー 味噌汁(冬瓜·青梗菜) 味噌汁(しめじ・ねぎ) 米飯(150g) 味噌汁(大根葉·花麩 米飯(150g) 味噌汁(小松菜・庄内麩) ロールパン 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 焼き鳥丼 きのこと鶏肉のそば ぶり大根 エビフライ 鯖の味噌煮 キーマカレー 海鮮ちらし 福神漬・らっきょう漬 さつま揚げの生姜炒め 角 肉ソーヤージソテー 金平ごぼう (鶏肉のきのこ者) 焼きビーフン さつま芋とリンゴのきんとん 花野菜のフレンチサラダ 菜の花と油揚げのお浸し ほうれん草の炒め物 和風きのこマリネ |ほうれん草の柚子香和え 卵焼き エビとブロッコリーのサラタ 清汁(インゲン・玉葱) スープ(しめじ・青梗菜) 味噌汁(わかめ・あさり) コンソメスープ(コーン・小松菜) いちごババロア 味噌汁(なす・庄内麩) けんちん汁 米飯(150g) 米飯(150g) 食パン ※麺禁はご飯・汁付き あんドーナツ 黒ごまプリン せんべい(ぽたぽた焼き たいやき 間 ワッフル おかき カステラ 鮭のマヨネース焼き 鶏肉の甘酢ソース 豆腐チャンブル ほっけの塩焼き 八宝菜 鶏肉の照り焼き 太刀魚のハター醤油焼 冬瓜とさつま揚げの煮物 白菜とベーコンのコンソメ煮 ナスのオイスター炒め ビーフンソテー 大根としいたけの煮物 小松菜の煮びたし かぶの葛煮 ぶどうゼリー フルーツ(黄桃缶) フルーツ(洋梨缶) フルーツ(ぶどう缶) フルーツ(フルーツカクテル缶) 夕 りんごのコンポート フルーツ(オレンジ) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 梅ちり御飯(150g) 24日(月) 25日(火) 27日(木) 26日(水) 28日(金) 29日(土) 30日(日) __ ウインナーとナスのソテ-生揚げと豚肉の炒め物 じゃがいものクリーム煮 じゃがいものそぼろ煮 目玉焼き たぬき豆腐 いわしの煮つけ 白菜の浅漬け風 小松菜と油揚げのお浸し フルーツ(黄桃缶) オクラの梅和え はんぺんのたらこ和え 白菜のおかか和え 海藻サラダ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ふりかけ(さけ) ふりかけ(のりたま) のり佃煮 朝 ふりかけ(のりたま) 梅びしお たいみそ コンソメスープ(タマネギ・コーン) 味噌汁(菜の花・もやし) 味噌汁(油揚げ・にら) 味噌汁(なめこ・庄内麩) 味噌汁(春菊・えのき) 味噌汁(白玉麩・わかめ) 味噌汁(豆腐・葱) ジャムパン 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) 米飯(150g) カラスカレイのゆずみそ焼 タルタルチキン ブラウンシチュー 鰆の味噌チーズ焼き かつ丼 ミートソーススパゲティ 鮭の塩焼き トマトサラダ ツナサラダ 青りんごゼリー (オムレツミートソースかけ) 南瓜のいとこ煮 春雨の炒め物 金平大根 かぼちゃきんとん ほうれん草と卵のソテー チョコババロア 蒲鉾とわかめのぬた和え 胡瓜ともやしの和えもの 胡瓜の酢の物 ナムル

清汁(麩・かいわれ)

かれいのみぞれ煮

フルーツ(バナナ) 米飯(150g)

さつま揚げの炒め物

あんドーナツ

清汁(とろろ昆布・みつば)

米飯(150g)

鶏肉のポン酢焼き

フルーツ(白桃缶)

米飯(150g)

ウインナーと冬瓜の中華煮

クレープ

間

タ

味噌汁(しめじ・万葱)

赤魚の香味ソースかけ

里芋の炊き合わせ

フルーツ(洋梨缶)

米飯(150g)

米飯(150g)

乳菓まんじゅう

清汁(椎茸・えのき)

キャベツと鶏のガリバタ炒め

米飯(150g)

抹茶ようかん

米飯(150g)

ジャーマンポテト

フルーツ(マンゴー缶)

食パン

おかき

たらの田楽焼き

米飯(150g)

大根のカニカマあんかけ

フルーツ(ぶどう缶)

味噌汁(厚揚げ・ワカメ)

米飯(150g)

ミニたい焼き

头飯(150g)

つくねの照り焼き

厚揚げの中華炒め

キャベツの漬物和え

フルーツ(りんご缶) コンソメスープ(タマネギ

※麺禁はご飯付き

チョコババロア

豚肉の生姜焼き

切り昆布の煮物

米飯(150g)

味噌汁(大根・大根葉)