

11月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	材料・ たんぱく質
4 火	キムチチャーハン		鶏肉	精白米、油、ごま油、白ごま	にんにく、キムチ、長ねぎ、人参、小松菜	水、醤油、酒、塩、こしょう	804 kcal
	春雨スープ	○	鶏肉	緑豆春雨、ごま油、でん粉	しょうが、人参、白菜、きくらげ、チンゲンサイ	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、オイスターソース、醤油	24.4 g
	米粉のスイートポテト		生クリーム、牛乳	さつま芋、バター、上白糖、米粉		みりん	
5 水	白飯			精白米		酒、水	807 kcal
	チキンチキンごぼろ		鶏肉	でん粉、じゃが芋、油、三連糖、白ごま	ごぼろ	塩、こしょう、醤油、酒、みりん	31.7 g
	小松菜と人参のごまサラダ	○		三連糖、白ごま	人参、白菜、小松菜	醤油	
	えのきのすまし汁		豆腐、わかめ		人参、大根、えのき、長ねぎ	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
	みかんゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース、みかん	水	
6 木	マーボー丼		鶏肉、豆腐、レンズ豆、みそ	精白米、油、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にら、長ねぎ、玉ねぎ	酒、水、鶏がら、塩、醤油、テンメシジャン、オイスターソース、トウバンジャン、さんしょう	798 kcal
	卵の中華スープ	○	鶏卵	ごま油、でん粉	しょうが、人参、白菜、玉ねぎ、きくらげ、チンゲンサイ	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	34.7 g
	柿				柿		
7 金	バターチキンカレー		鶏肉、レンズ豆、ヨーグルト	精白米、バター、じゃが芋、薄力粉、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト	水、オリーブオイル、チキンストック、中濃ソース、濃縮こしょう、カレー粉、ガラムマサラ、クミン、 corriander、パウダー、黒胡椒、鶏がら	820 kcal
	グリーンサラダ	○		三連糖、油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ	醤油、塩、酢	28.0 g
	フルーツボンチ			上白糖	バナナ、みかん、黄桃	水、サイダー	
1 0 月	ガーリックフランス			ソフトフランスパン、バター、オリーブ油	にんにく	パセリ	876 kcal
	フィッシュアンドチップス	○	さめ	油、薄力粉、でん粉、じゃが芋		塩、ベーキングパウダー、水	40.2 g
	クラムチャウダー		鶏肉、あさり、牛乳	油、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、しょうが	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう	
1 1 火	白飯		テスト応援献立	精白米		酒、水	859 kcal
	チキンカツ	○	鶏肉	油、薄力粉、パン粉		塩、こしょう、水、中濃ソース	43.0 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜、白菜、人参	醤油	
	かきたま汁		削り節、豆腐、わかめ、鶏卵	でん粉	玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ	水、だし昆布、塩、醤油	
1 3 木	白飯			精白米		酒、水	785 kcal
	ハンバーグトマトソース	○	鶏肉、豆腐	油、パン粉、でん粉	玉ねぎ、トマト	塩、こしょう、オレガノ、ウスターソース	37.9 g
	じゃが芋の香味炒め		鶏肉	油、じゃが芋	玉ねぎ	塩、こしょう、パセリ、オレガノ(粉)	
	野菜スープ		鶏肉	油	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、しょうが、セロリ	水、鶏がら、塩、こしょう	
1 4 金	ビビンバ風混ぜご飯		鶏肉、大豆	精白米、米穀麦、三連糖、油、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、もやし、小松菜、人参	酒、水、醤油、コチュジャン、トウバンジャン、塩	798 kcal
	ヤンニョムチキン	○		油、でん粉、三連糖	しょうが、にんにく、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、酒、みりん、酢、コチュジャン	39.1 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック、ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、もやし、えのき	水、鶏がら、塩、こしょう、醤油	
1 7 月	焼きカレー		鶏肉、レンズ豆、ヨーグルト、牛乳、チーズ	精白米、油、薄力粉、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマト	ターメリック、水、中濃ソース、濃縮こしょう、カレー粉、ガラムマサラ、クミン、 corriander、パウダー、黒胡椒、鶏がら、塩	870 kcal
	野菜スープ	○	鶏肉	油	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、しょうが、セロリ	水、鶏がら、塩、こしょう	29.9 g
	みかん(玉)				みかん		
1 8 火	白飯			精白米		酒、水	795 kcal
	卵の中華風あんかけ	○	鶏卵	ごま油、三連糖、でん粉	たけのこ、しいたけ、人参、玉ねぎ、こねぎ	酒、塩、醤油、酢、水	36.3 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油、こんにゃく、三連糖、白ごま、ごま油	ごぼろ、人参、れんこん	みりん、醤油、一味唐辛子	
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ	油、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ、しいたけ、しょうが	水、だし削り節	
1 9 水	揚げパン			コッペパン、油、上白糖、グラニュー糖			791 kcal
	ブラウンシチュー	○	鶏肉	油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト	水、鶏がら、デミグラスソース、赤ワイン、塩、こしょう	29.4 g
	鶏菜サラダ		ひじき、わかめ、糸寒天	三連糖、油	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	醤油、塩、酢	
	わかめご飯		わかめごはんの素	精白米		酒、水	765 kcal
2 0 木	ししゃもの唐揚げ	○		でん粉、油	しょうが、にんにく	醤油、酒、みりん、こしょう	27.7 g
	野菜の梅おなか和え		ちくわ、糸削り節	三連糖	小松菜、人参、白菜、梅漬	醤油、塩	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉、みそ		白菜、玉ねぎ、しょうが	水、だし削り節	
2 1 金	ほうれん草のクリームスパゲティ		鶏肉、牛乳、いんげん豆	オリーブ油、スパゲティ、油、薄力粉、バター	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、しょうが	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう	754 kcal
	ブロッコリーのサラダ	○		油、上白糖	人参、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ	酢、塩、こしょう、醤油、からし、塩	29.9 g
	バナナ				バナナ		
2 5 火	白飯		和食の白献立	精白米		酒、水	737 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き	○	鶏肉			塩、こしょう、酒、塩麹	44.3 g
	白菜のおなか和え		糸削り節	三連糖	白菜、小松菜、人参	みりん、醤油	
	おでん		鶏肉、がんもどき、ちくわ、生揚げ、昆布、うずら卵	三連糖、こんにゃく	大根	水、だし削り節、だし昆布、酒、塩、醤油	
2 6 水	白飯			精白米		酒、水	746 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	油、でん粉	しょうが、にんにく	醤油、酒、みりん、塩、こしょう	36.1 g
	小松菜のお浸し			三連糖	小松菜、人参、白菜	醤油、みりん	
	けんちん汁		鶏肉、豆腐	油、こんにゃく	ごぼろ、人参、大根、長ねぎ	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	
2 7 木	ブルコギ丼		豚肉	精白米、米穀麦、油、こんにゃく、三連糖、白ごま、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、にら	酒、水、醤油、塩、オイスターソース、コチュジャン、トウバンジャン	732 kcal
	真だくさんの味噌汁	○	鶏肉、豆腐、みそ	油	人参、大根、長ねぎ、しょうが	水、だし削り節	32.5 g
	はちみつレモンゼリー		寒天	上白糖、はちみつ	レモン果汁	水	
2 8 金	白飯			精白米		酒、水	748 kcal
	五目香巻き	○	鶏肉	油、香巻きの皮、油、緑豆春雨、でん粉	しょうが、たけのこ、長ねぎ、しいたけ、人参	水、塩、醤油、こしょう、からし、オイスターソース	25.6 g
	野菜の中華和え			上白糖、ごま油	ほうれん草、もやし	醤油、トウバンジャン、からし、塩	
	中華コンソープ			ごま油、でん粉	しょうが、人参、白菜、たけのこ、長ねぎ、玉ねぎ、チンゲンサイ、ホールコーン	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	