



11月の献立



| 日 | 献立名 | 赤の食品 (血や肉になる) | | 緑の食品 (体の調子を整える) | | 黄の食品 (熱や力になる) | | エネルギー kcal |
|-----|--------------|---------------------------|------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1月 | みぞカツ丼 | 豚肉 | | にんじん | キャベツにんにく | 精白米, 押麦 小麦粉, パン粉, 砂糖 | 油, ごま油 | 841 |
| | 沢煮梅 | 豚肉 | | にんじん | たけのこ, 長葱 ごぼう, しいたけ | | | |
| | 紅白ゼリー | | 粉糖, 天 乳, 酸味飲料 | | アセロラジュース | 砂糖 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 2火 | 運動会のため給食なし | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 4木 | カレーうどん | 豚肉 | 油揚げ | にんじん こまつな | 玉葱, 長葱 | 冷凍うどん でんぷん | | 787 |
| | ツナとわかめのサラダ | ツナ | わかめ | にんじん | キャベツ, きゅうり 玉葱 | 砂糖 | 油 | |
| | スイートポテト | | 牛乳 生クリーム | | | さつまいも 砂糖, はちみつ | バター | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 5金 | 親子丼 | 鶏肉 | たまご | | 玉葱, しいたけ グリーンピース | 精白米, 押麦 車, ぶ, 砂糖, でんぷん | | 841 |
| | もやしのナムル | | | こまつな | 大豆もやし にんにく | 砂糖 | ごま油 | |
| | みぞ汁 | 油揚げ 赤みそ, 白みそ | | ほうれん草 | 長葱 | じゃがいも | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 8月 | 五穀ごはん／牛乳 | | 牛乳 | ★カミカミメニュー★ | | | | 869 |
| | 魚のカレー揚げ | ぶり | | | しょうが | でんぷん | 油 | |
| | 茎わかめのサラダ | 白みそ | 茎わかめ | にんじん | キャベツ きゅうり | 砂糖 | 油, ごま ごま油 | |
| | 具沢山みぞ汁 | 豚肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ | | にんじん | キャベツ, だいこん, 長葱 ごぼう, えのき, しめじ | こんにやく | 油 | |
| 9火 | グラタンダッグ | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | ほうれん草 | 玉葱 マッシュルーム | コッペパン 小麦粉 | 油 バター | 733 |
| | パリパリサラダ | | | にんじん こまつな | キャベツ, きゅうり 玉葱 | ワタンの皮 砂糖 | 油 | |
| | 素入りスープ | ベーコン | | にんじん | 玉葱, キャベツ セロリ | 押麦 | | |
| | 果物(マスカット)／牛乳 | | 牛乳 | | マスカット | | | |
| 10水 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 770 |
| | 野菜と鶏肉のみそ煮 | 鶏肉, 白みそ | | にんじん さやいんげん | しょうが, だけ, こ 玉葱 | こんにやく じゃがいも, 砂糖 | 油 | |
| | しらす入り煮浸し | おかか | しらす干し | こまつな | 白菜 もやし | | | |
| | 抹茶ミルクゼリー | | 牛乳 粉糖, 天 | | | 砂糖 | | |
| 11木 | ごはん／牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 844 |
| | ジャンボ餃子 | 豚ひき肉 | | にら | しょうが, にんにく メンマ, 長葱, もやし | きょうざの皮 でんぷん, 小麦粉 | 油, ごま油 | |
| | 春雨サラダ | ハム | | にんじん | もやし, キャベツ きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| | にら玉スープ | 鶏肉, 豆腐 たまご | | にら | 玉葱 | でんぷん | | |
| 12金 | きな粉トースト | | | | | 煎砂糖, パン 粉 | バター | 756 |
| | 和風ポトフ | ウィンナー, 豚肉 揚げ, ホル, うずら卵 | | にんじん こまつな | 大根, キャベツ | じゃがいも こんにやく | 油 | |
| | スパイシーサラダ | ツナ | | にんじん | キャベツ, きゅうり コーン | 砂糖 | 油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 15月 | 家常豆腐丼 | 生揚げ 豚肉, 赤みそ | | にんじん にら | しょうが, にんにく, 玉葱 キャベツ, だけ, しいたけ | 精白米, 押麦 砂糖, でんぷん | 油 ごま油 | 863 |
| | ゴマドレッシングサラダ | | | にんじん こまつな | キャベツ コーン | 砂糖 | 練りごま すりごま油 | |
| | サワーポンチ | | | | みかん, 缶, バイン缶 もも缶 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 (血や肉になる) | | 緑の食品 (体の調子を整える) | | 黄の食品 (熱や力になる) | | エネルギー kcal |
|-----|--------------|------------------|-------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------|---------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 16火 | チキンカレーライス | 鶏肉 | | にんじん トマト, ビューレ | しょうが, にんにく 玉葱 | 精白米, じゃがいも 精麦, 小麦粉 | 油, バター | 878 |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | にんじん | キャベツ, きゅうり コーン, 玉葱 | 砂糖 | ごま油 | |
| | 果物(りんご) | | | | りんご | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 17水 | キムチチャーハン | 豚肉 | | にんじん | 白菜, キムチ, しいたけ, 長葱 しょうが, にんにく | 精白米, 精麦 砂糖 | 油, ごま油 ごま | 739 |
| | きゅうりと大根の浅漬け | | | | きゅうり 大根, しょうが | | | |
| | えび団子スープ | えび 鶏肉 | | にんじん こまつな | 玉葱, しょうが 白菜 | でんぷん 春雨 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 18木 | ホットチーズサンド | ハム | チーズ | | きゅうり, ピクルス | コッペパン | | 720 |
| | ミネストローネスープ | ウィンナー | | にんじん ホールトマト | にんにく, 玉葱 セロリ, キャベツ | じゃがいも | 油 | |
| | ハニーサラダ | | | にんじん ブロッコリー | キャベツ, コーン 玉葱 | はちみつ | 油 | |
| | 果物(みかん)／牛乳 | | 牛乳 | | みかん | | | |
| 19金 | 新米ごはん／牛乳 | | 牛乳 | ☆宮城県大崎市☆ささ結 | | | | 810 |
| | 秋鮭の西京焼き | 鮭 白みそ | | | しょうが | 砂糖 | | |
| | きんぴらポテト | | | にんじん | ごぼう グリーンピース | 砂糖, じゃがいも 糸こんにやく | 油 ごま油 | |
| | かきたま汁 | 豆腐 たまご | わかめ | | 長葱 | でんぷん | | |
| 22月 | ねぎ塩豚丼 | 豚肉 | | にら | 長葱, にんにく もやし, 玉葱 | 精白米, 精麦 でんぷん | ごま油, 油 ごま | 775 |
| | 豆腐とわかめのスープ | 鶏肉 豆腐 | わかめ | にんじん | 長葱, えのき | | | |
| | 果物(柿) | | | | 柿 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 24水 | きのごおこわ | | 油揚げ | | しめじ, えのき しいたけ | 精白米, もち米 砂糖 | | 808 |
| | 厚焼きたまご | 豚肉 たまご | | にんじん | しいたけ 玉葱 | 砂糖 | 油 | |
| | 野菜のごま和え | | | ほうれん草 | キャベツ コーン | 砂糖 | ごま | |
| | さつまいものみぞ汁／牛乳 | 赤みそ 白みそ | 牛乳 | にんじん | 大根, ごぼう 長葱 | さつまいも こんにやく | 油 | |
| 25木 | カラフルピラフ | ベーコン | | にんじん, ビーマン 赤ビーマン | 玉葱, マッシュルーム グリーンピース | 精白米 | バター 油 | 801 |
| | 魚のクラッカー揚げ | メルルーサ | | | | 小麦粉 クラッカー | 油 | |
| | ゆでブロッコリー | | | ブロッコリー | | | | |
| | たまごスープ／牛乳 | ベーコン 豆腐, たまご | 牛乳 | にんじん こまつな | 玉葱 | でんぷん | | |
| 26金 | わかめラーメン | 豚肉 | わかめ | | しょうが, にんにく メンマ, 長葱, もやし | 蒸し中華めん 砂糖 | 油 ごま油 | 764 / 784 |
| | 又は 坦々つけ麺 | 豚肉 赤みそ, 豆みそ | | にら | にんにく, しょうが コーン, 長葱, もやし | 蒸し中華めん | 油 ごま油 | |
| | パンパンジー風サラダ | 鶏ささみ | | にんじん こまつな | もやし きゅうり | 砂糖 | 練りごま すりごま油 | |
| | カップヨーグルト／牛乳 | | ヨーグルト 牛乳 | | | | | |
| 29月 | ゆかりごはん | | | | ゆかり粉 | 精白米 | | 759 |
| | 肉じゃが | 豚肉 生揚げ | | にんじん さやいんげん | 玉葱 | しらたき, 砂糖 じゃがいも | 油 | |
| | じゃこ入りサラダ | | ちりめんじゃこ | にんじん こまつな | キャベツ, もやし きゅうり, 玉葱 | 砂糖 | ごま油 ごま油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 30火 | ハニートースト | | | | はちみつ | 食パン | バター | 866 |
| | 秋のあったかシチュー | 鶏肉 いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん ほうれん草 | 玉葱 しめじ | さつまいも じゃがいも, 小麦粉 | 油, バター 栗 | |
| | カレードレッシングサラダ | ツナ | | にんじん, こまつな | キャベツ, きゅうり コーン, 玉葱 | 砂糖 | 油 | |
| | 果物(みかん)／牛乳 | | 牛乳 | | みかん | | | |

★11月19日は台東区の姉妹都市である宮城県大崎市からいただいた「ささ結」の新米が出ます。感謝して食べましょう。

