

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて				エネルギー	kcal
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	金	ひじきそぼろごはん	とり ひじき あぶらあげ けずりあじ	こめ さとう なたねあぶら	にんじん	598	
		つくねのてりやき	とり とろふ どうにゅう みそ	パンこ さとう なたねあぶら でんぶ	しょうが ながねぎ	24.5	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	22.0	
		お米でももタルト				1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2	土	ハンバーガー	ハンバーグ	コッパン さとう	キャベツ	545	
		とりやさいスープ	とり		たまねぎ セロリー にんじん コーン ジャム	25.0	
		花みかん			みかん	19.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.7	
6	水	ジャコガーリック	ペーコン ちりめんじゃこ	こめ オリーブオイル	にんにく しょうが パセリ	530	
		だいきりしゅうまい	ぶた だいきり	でんぶ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ	24.2	
		ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん	19.6	
		はるさめスープ	とり とろふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん チンゲンサイ ながねぎ	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	木	ごはん	こめ	でんぶ なたねあぶら	しょうが	514	
		さばのカラーふうみあげ	さば	ごまあぶら こんにやく さとう ごま	ピーマン	23.6	
		こんにゃくのいりに	ぶた	なたねあぶら こんにやく でんぶ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	15.0	
		よしのじる	とり とろふ あぶらあげ けずりあじ	なたねあぶら こんにやく でんぶ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	1.7	
		ジョア	ジョア				
8	金	ハムピラフ	ハム	こめ なたねあぶら	たまねぎ にんじん	552	
		かぼちゃグラタン	とり ぎゅうにゅう チーズ	なたねあぶら こむぎこ パター	かぼちゃ たまねぎ	22.5	
		ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	20.9	
		りんご			りんご	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	月	さんしょくそぼろごはん	とり だいきり たまご	こめ なたねあぶら さとう	えだまめ	654	
		とんじる	ぶた とろふ みそ けずりあじ	ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	26.7	
		がまくんクッキー	たまご	こむぎこ パター さとう チョコレート		25.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.4	
12	火	ごはん	こめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶ		620	
		マーボーどうふ(ぐ)	ぶた とろふ みそ		大豆(とうふ) しょうが ねぎ しょうが	20.8	
		ちゅうかあえ			きゅうり コーン もやし たまねぎ	21.8	
		さつまいものシュガーバターやき		さつまいも マーガリン さとう		1.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	水	フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご	しよくパン パター さとう		522	
		ビーンズシチュー		なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり	25.0	
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	20.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.8	
14	木	おかかふりかけごはん	かつおぶし	こめ さとう ごま		575	
		はちみつに	ぶた うずらたまご けずりあじ	なたねあぶら はちみつ でんぶ	にんじん にんじん たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり	22.4	
		ツナあえ	まぐろ	なたねあぶら さとう	ほうれんそう こまつな もやし しょうが	21.8	
		おふのラスク		やきふ パター さとう		1.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	金	ごはん	こめ	でんぶ なたねあぶら さとう ごま	しょうが	560	
		いわしのかばやき	いわし		ほうれんそう にんじん もやし だいこん	25.3	
		なっとうあえ	なっとうのり		ほうれんそう にんじん もやし だいこん	19.0	
		かきたまじる	たまご とろふ けずりあじ こんぶ	でんぶ	にんじん ながねぎ こまつな	1.9	
		花みかん			みかん		

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日	曜日	こんだて				エネルギー	kcal
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
18	月	ごはん	こめ	なたねあぶら さとう ごま		538	
		ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	ぶた		大豆(とうふ) しょうが ねぎ しょうが	23.9	
		パンパンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	15.3	
		花みかん			みかん	1.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	火	ごはん	こめ	でんぶ なたねあぶら	しょうが	619	
		とりのからあげ	とり		ほうれんそう にんじん もやし しょうが	25.7	
		いそあえ	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えのめ けずりあじ		16.8	
		みぞしる	さつまいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう		1.8	
		市川のなしゼリー	なし	クールゼリーのもと さとう			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
20	水	ポニョのラーメン	ハム わかめ なると けずりあじ こんぶ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん こまつな ながねぎ もやし しょうが にんじん	513	
		天ぷら(さつまいも)		さつまいも こむぎこ なたねあぶら		22.8	
		花みかん			みかん	17.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	
21	木	ごはん	こめ	なたねあぶら さとう ごま		624	
		ハヤシライス	ぶた ペーコン なまクリーム	なたねあぶら こむぎこ パター さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム	23.0	
		くきわかめサラダ	くきわかめ まぐろ	ごま なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	22.6	
		ひとくちいちごプリン		ひとくちプリン		2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22	金	とりめし	けずりあじ とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	527	
		さかなのさいきょうやき	さかな	さとう		28.9	
		ゆばすまし	ゆば	しょうが	だいこん けずりあじ こんぶ	14.0	
		みかんゼリー	みかん	クールゼリーのもと		2.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	月	ごはん	こめ	なたねあぶら さとう		597	
		あぶたまどん(ぐ)	あぶらあげ たまご かまぼこ けずりあじ	さとう	たまねぎ わかめ	23.4	
		バリバリサラダ		なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり にんじん	21.0	
		花みかん			みかん	2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	火	ごはん あじつけのり	のり	こめ		560	
		しおこんぶメンチ	とり しおこんぶ たまご	パンこ ショウワケ ママレード こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ	23.4	
		けんちんじる	とり	ごまあぶら さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こまつな	13.6	
		りんご			りんご	1.6	
		ジョア	ジョア				
27	水	ごはん	こめ	なたねあぶら		620	
		コンドライカレー	ぶた			22.2	
		サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	20.9	
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	木	わかめごはん	わかめ ごはんのもと	こめ		564	
		にくどうふ	ぶた とろふ けずりあじ	なたねあぶら しらたき さとう	しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ	21.9	
		からあげサラダ	とり	でんぶ なたねあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく きゅうり キャベツ あぶらこーん	18.1	
		花みかん			みかん	1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29	金	ホットドッグ	コッパン	なたねあぶら さとう	キャベツ	406	
		ポトフ	ぶた ペーコン	なたねあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	19.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3	
						1.9	



栄養価の月平均値	
エネルギー	562 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	19.3 g
食塩相当量	1.9 g