

令和3年  
《給食目標》

# 11月の献立表

最後まですわって食べましょう



| 日  | 曜日 | 主食         | 献立名   | 材 料 名                     |                                  |  |
|----|----|------------|---|---------------------------|----------------------------------|--|
|    |    |            |   | 熱と力になるもの<br>油・さとう・片栗粉・みりん | 血や肉や骨になるもの<br>厚揚げ・ぶた肉・ツナ缶・牛乳     | 体の調子を整えるもの<br>玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・乾燥パセリ・きゅうり・キャベツ・バナナ |
| 1  | 月  | ごはん        | 厚揚げのケチャップ煮<br>そばろ和え・バナナ<br>牛乳                 | 油・さとう・片栗粉・みりん             | 厚揚げ・ぶた肉・ツナ缶・牛乳                   | 玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・乾燥パセリ・きゅうり・キャベツ・バナナ               |
| 2  | 火  | ごはん        | さわらの塩焼き・白菜のみそ汁<br>ひじきとチーズのサラダ<br>牛乳           | さとう・油                     | さわら・ハム・チーズ・ひじき・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳  | キャベツ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ                            |
| 4  | 木  | わかめ<br>ごはん | わかめごはん・えのきのすまし汁<br>鶏肉と大根の五目煮<br>牛乳            | 米・さといも・さとう・みりん・油          | わかめ・とり肉・厚揚げ・豆腐・牛乳                | だいこん・にんじん・こんにゃく・えのき・玉ねぎ・ねぎ                       |
| 5  | 金  | ごはん        | 鶏肉のアングレース<br>昆布和え・もやしスープ<br>牛乳                | 片栗粉・油・さとう・パン粉             | とり肉・塩昆布・ベーコン・豆腐・牛乳               | しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ・乾燥パセリ                     |
|    |    |            |   |                           |                                  |  |
| 8  | 月  | ごはん        | とんてき風・わかめのすまし汁<br>オリエンタルサラダ<br>牛乳             | さとう・油・コーンフレーク・ごま油         | 豚こま肉・ツナ缶・豆腐・わかめ・牛乳               | にんにく・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・えのき                      |
| 9  | 火  | ごはん        | ひじきハンバーグ<br>ポイル野菜・豆腐のみそ汁<br>牛乳                | パン粉・油・さとう                 | 合びき肉・ひじき・調整豆乳・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳       | 玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・キャベツ・ねぎ                           |
| 10 | 水  | ごはん        | しそふりかけ・ミートグラタン<br>キャベツスープ<br>マイヤーレモンゼリー<br>牛乳 | マカロニ・小麦粉・マイヤーレモンゼリー       | 豚ひき肉・バター・とろけるチーズ・ウインナー・豆腐・牛乳     | しそ・じゃが芋・玉ねぎ・トマトピューレ・ケチャップ・キャベツ・にんじん              |
| 11 | 木  | 五目<br>ごはん  | 五目ごはん・麩入りすまし汁<br>ごまマヨネーズ和え<br>牛乳              | 米・油・みりん・マヨネーズ・ごま          | ツナ缶・油揚げ・ちくわ・豆腐・つゆ麩・牛乳            | ごぼう・にんじん・干しいだけ・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ                  |
| 12 | 金  | ごはん        | あじの竜田揚げ<br>大根サラダ・玉ねぎのみそ汁<br>牛乳                | 片栗粉・油・マヨネーズ               | あじ・ハム・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳               | しょうが・だいこん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ                  |
|    |    |            |   |                           |                                  |  |
| 15 | 月  | ごはん        | 鶏肉のマーマレード焼き<br>ほうれん草の和え物<br>わかめのみそ汁<br>牛乳     | 油・オレンジマーマレード・さとう          | とり肉・ちくわ・花かつお・わかめ・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳    | オレンジジュース・ほうれん草・はくさい・にんじん・玉ねぎ・ねぎ                  |
| 16 | 火  | ごはん        | ビーフシチュー<br>コールスローサラダ<br>牛乳                    | 油・じゃが芋・小麦粉・さとう・マヨネーズ      | ぎゅう肉・バター・生クリーム・ハム・牛乳             | ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ・乾燥パセリ・キャベツ・きゅうり      |
| 17 | 水  | ひじき<br>ごはん | ひじきごはん・ミモザサラダ<br>玉ねぎのすまし汁<br>牛乳               | 米・油・みりん・さとう               | とり肉・油揚げ・ひじき・卵・豆腐・わかめ・牛乳          | ごぼう・にんじん・こんにゃく・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ                  |
| 18 | 木  | ごはん        | スコップコロケ<br>しそ和え・チンゲンサイスープ<br>牛乳               | じゃが芋・みりん・パン粉・油            | 合びき肉・とろけるチーズ・調整豆乳・ベーコン・豆腐・わかめ・牛乳 | 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しそ・チンゲンサイ                          |
| 19 | 金  | ごはん        | さけのレモンしょうゆ焼き<br>切干大根煮・さつま芋のみそ汁<br>牛乳          | さとう・みりん・さつま芋              | さけ・さつま揚げ・みそ・牛乳                   | レモン果汁・しょうが・白ねぎ・切干大根・にんじん・だいこん・玉ねぎ・ねぎ             |
|    |    |            |   |                           |                                  |  |
| 22 | 月  | カレー<br>うどん | カレーうどん<br>のり酢和え・ヨーグルト<br>牛乳                   | 干しうどん・カレーウ・油・さとう          | ぶた肉・なると・油揚げ・ツナ缶・角のり・ヨーグルト・牛乳     | にんじん・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ                                 |
| 24 | 水  | ごはん        | 油淋鶏・おかか和え<br>豆腐のすまし汁<br>牛乳                    | 片栗粉・油・さとう・ごま油             | とり肉・ちくわ・花かつお・豆腐・牛乳               | 白ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ                    |
| 25 | 木  | ごはん        | 豚肉のソースマリネ<br>みだくさんスープ<br>型抜きシリアーズ<br>牛乳       | 油・さとう                     | ぶた肉・ウインナー・豆腐・型抜きシリアーズ・牛乳         | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・だいこん・キャベツ・乾燥パセリ         |
| 26 | 金  | ごはん        | ぶりの煮つけ・三色ナムル<br>大根のみそ汁<br>牛乳                  | みりん・さとう・ごま・ごま油            | ぶり・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳                  | しょうが・きゅうり・もやし・にんじん・だいこん・玉ねぎ・ねぎ                   |
|    |    |            |   |                           |                                  |  |
| 29 | 月  | ごはん        | さっぱりしょうが焼き<br>マカロニサラダ・しめじのすまし汁<br>牛乳          | さとう・みりん・油・マカロニ・マヨネーズ      | ぶた肉・ハム・豆腐・つゆ麩・牛乳                 | しょうが・だいこん・きゅうり・みかん缶・キャベツ・しめじ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ         |
| 30 | 火  | ごはん        | ハワイアンチキン<br>ごま酢和え・じゃが芋のスープ<br>牛乳              | みりん・さとう・ごま・じゃが芋           | とり肉・油揚げ・ベーコン・豆腐・牛乳               | パイナップル・だいこん・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ・乾燥パセリ                 |

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】