



11月予定献立①

日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 (月)	牛乳 黒米入りさつまいもごはん 山賊焼き 野菜のあんかけわん	牛乳 鶏肉 さつまいも	米 黒米 さつまいも 片栗粉 砂糖	にんじん 白菜 土しょうが にんにく えのき茸	737	33.6
4 (水)	牛乳 トントン丼 白菜のこんぶ和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布	米 砂糖	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 こんにゃく	631	26.4
5 (木)	牛乳 鶏肉のすき焼き風煮 ほうれん草のゆず香和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ツナ	米 麩 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ 青ねぎ ほうれん草 はたけしめじ	654	25.1
6 (金)	牛乳 ツナ缶ごはん かぼちゃフライ けんちん汁	牛乳 ツナ ちくわ 豆腐 かぼちゃフライ	米 油 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 土しょうが 青ねぎ	700	27.3
9 (月)	牛乳 しそごはん ささみのマヨネーズソース蒸し さつまいものみそ汁	牛乳 鶏ささみ さつまいも みそ	米 マヨネーズ	にんじん たまねぎ 青ねぎ キャベツ 土しょうが	652	29.1
10 (火)	牛乳 ごはん あつ揚げと豚肉の煮物 ハリハリ和え	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり しいたけ 土しょうが	707	30.4
11 (水)	牛乳 黒糖パン ポークシチュー 畑と海のサラダ	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	黒糖パン じゃがいも 油 砂糖 ハヤシルウ	たまねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり はたけしめじ レモン果汁	701	28.7
12 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豚ミンチ 豆腐 みそ ちくわ	米 油 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん 青ねぎ もやし ほうれん草 土しょうが	739	31.7
13 (金)	牛乳 ごはん さわらのすだちソースかけ ゆかり和え 白菜のそぼろ汁	牛乳 さわら 鶏ミンチ	米 でん粉 油 砂糖	ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ 白菜 土しょうが	754	30.7
16 (月)	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ コールスローサラダ しょうがであったかスープ	牛乳 ハンバーグ ハム かまぼこ	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん 大根 しいたけ 小松菜 きゅうり キャベツ 土しょうが	762	30.5
17 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おかか和え わかめとあつ揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 あつ揚げ わかめ 花かつお みそ	米 砂糖	ほうれん草 青ねぎ 土しょうが もやし キャベツ	738	32.2

のこさずた
べようデー
eat up

	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18 (水)	飲むヨーグルト カレーライス 鉄人ミネラルサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 豆乳 ひじき 大豆 ハム	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	732	25.6
19 (木)	牛乳 ごはん ふりかけ さけのチャンチャン焼き 北海汁	牛乳 さけ みそ 鶏肉 わかめ 昆布	米 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ 大根 もやし コーン キャベツ	625	31.6
20 (金)	牛乳 丹波の森のごはん かぶの和風マリネ 豚汁	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 九条ねぎおいる さつまいも	にんじん 青ねぎ はたけしめじ こかぶ しいたけ ほうれん草 白菜 たまねぎ	605	24.1
24 (火)	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ風味焼き 梅ちり和え すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ かまぼこ 豆腐	米 砂糖 油	青ねぎ たまねぎ キャベツ えのき茸 チンゲン菜 にんにく 土しょうが	708	32.1
25 (水)	牛乳 セルフホットドッグ 白菜のクリームシチュー	牛乳 ウインナー 鶏肉 豆乳 白みそ	全粒粉パン 砂糖 油 米粉	たまねぎ にんじん 白菜 キャベツ	737	30.6
26 (木)	牛乳 ごはん 豆腐チゲ 蒸ししゅうまい 果物	牛乳 豆腐 豚肉 みそ しゅうまい	米	にんじん 白菜 もやし にら 白菜キムチ みかん	809	34.8
27 (金)	牛乳 ごはん さばのレモンみそ煮 焼豚の香味和え 大根と麩のすまし汁	牛乳 さば みそ 焼豚	米 砂糖 白玉麩	にんじん 青ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ 土しょうが レモン果汁	761	35.7
30 (月)	牛乳 ごはん みそおでん 白菜の即席づけ	牛乳 ちくわ うずら卵 みそ さつま揚げ 昆布 鶏ミンチ	米 砂糖 じゃがいも	にんじん 青ねぎ こんにゃく 大根 白菜	668	25.0

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。