

11月 予定献立

< 食育目標 >

体にやさしい和食をおいしくあじわおう

11月1日 (金)	11月2日 (土)
#牛乳・お菓子 サンマのかば焼き おひたし 若布スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 スイートポテト エネルギー 390 kcal たんばく質 16.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 219 kcal たんばく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g

11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
振替休日	#野菜スティック 白菜の肉団子スープ ミックスサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#フルーツ 芋煮汁 ひじきドレッシング サラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック ごぼうハンバーグ ハムマリネ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉豆腐 キャベツとパインの サラダ フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 355 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g	麦茶 きなこだんご エネルギー 332 kcal たんばく質 13.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.2 g	牛乳 クッキー エネルギー 382 kcal たんばく質 14.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 397 kcal たんばく質 17.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 せんべい エネルギー 322 kcal たんばく質 14.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 255 kcal たんばく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)
#野菜スティック エビときこのカレー丼 三色ナムル 豆腐と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ 焼き豚サラダ 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 八宝菜 レーズンサラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 春雨サラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 【ごはん いりません】 みそラーメン ごま酢和え フルーツ	#ヤクルト 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 355 kcal たんばく質 16.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 せんべい エネルギー 343 kcal たんばく質 18.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 351 kcal たんばく質 15.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 369 kcal たんばく質 16.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g	ヨーグルト エネルギー 483 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 312 kcal たんばく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g
11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)
#牛乳・お菓子 たぬき丼 サツマイモサラダ かぶと油揚げのみそ汁 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 焼き魚(カラスカレイ) ほうれん草の庄内麩和え 呉汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 白菜ととうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サバのみそ煮 中華風サラダ 野菜とベーコンの スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	勤労感謝の日
牛乳 蒸しカステラ エネルギー 392 kcal たんばく質 18.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 ミニドック エネルギー 342 kcal たんばく質 20.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g	麦茶 まいだけごはん(おにぎり) エネルギー 352 kcal たんばく質 16.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 揚げサツマイモ エネルギー 365 kcal たんばく質 15.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 391 kcal たんばく質 17.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー kcal たんばく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
#フルーツ サツマイモのクリーム煮 華風サラダ ふりかけ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サンマの揚げおろし煮 ごま和え すまし汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(チキン) ゴボウサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ シルバーサラダ 白菜のスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サツマイモと 豚肉の甘酢あん 大根サラダ きのこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 せんべい エネルギー 355 kcal たんばく質 15.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 396 kcal たんばく質 16.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g	桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 390 kcal たんばく質 16.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 400 kcal たんばく質 12.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.8 g	麦茶 ふもち エネルギー 351 kcal たんばく質 10.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 193 kcal たんばく質 6.8 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g