

# 11月 献立表

献立 食事のあいさつをきちんとしよう

お台場学園

| 日       | 献立                                                | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                  | 1食分<br>たんぱく質       |
|---------|---------------------------------------------------|----|--------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 4<br>火  | チキンカレーライス<br>キャロットドレッシングサラダ<br>ぶどうゼリー             | ○  | 牛乳、鶏肉、油揚げ、<br>鶏卵、豆腐                  | 精白米、さつまい、上白糖、<br>油、三温糖、白玉粉              | 干しいたけ、しめじ、人参、切干し大根、<br>かぼちゃ、大根、長ねぎ、小松菜                                            | 611 kcal<br>25.9 g |
| 5<br>水  | 吹き寄せごはん<br>切干大根切干入り卵焼き<br>★お月見白玉団子汁               | ○  | 牛乳、鶏肉、油揚げ、<br>鶏卵、豆腐                  | 精白米、さつまい、上白糖、<br>油、三温糖、白玉粉              | 干しいたけ、しめじ、人参、切干し大根、<br>かぼちゃ、大根、長ねぎ、小松菜                                            | 611 kcal<br>25.9 g |
| 6<br>木  | ごはん<br>★チーズハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>ポテトのトマトスープ         | ○  | 牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、<br>チーズ、ベーコン             | 精白米、油、パン粉、上白糖、<br>でん粉、三温糖、じゃが芋          | えのき、しょうが、にんにく、玉ねぎ、<br>人参、キャベツ、きゅうり、<br>小松菜、トマト缶                                   | 621 kcal<br>25.2 g |
| 7<br>金  | ★じゃこチャーハン<br>春雨スープ<br>★みかん入り牛乳寒天                  | ○  | 牛乳、ツナ、ちりめんじゃこ、鶏<br>肉、豆腐、寒天、<br>生クリーム | 精白米、ごま油、油、<br>緑豆春雨、上白糖                  | にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、<br>小松菜、しょうが、もやし、<br>えのき、みかん缶                                     | 629 kcal<br>24.8 g |
| 10<br>月 | ごはん<br>魚のもみじ焼き<br>◎芋煮<br>◎白桃ゼリー                   | ○  | 牛乳、ホキ、豚肉、<br>みそ、寒天                   | 精白米、マヨネーズ(卵なし)、<br>里芋、こんにゃく、<br>三温糖、上白糖 | 人参、ごぼう、長ねぎ、<br>桃ジュース、白桃缶                                                          | 620 kcal<br>25.6 g |
| 11<br>火 | エビクリームライス<br>フレンチドレッシングサラダ<br>◆ラ・フランス             | ○  | 牛乳、鶏肉、えび、チーズ                         | 精白米、バター、油、薄力粉、<br>じゃが芋、上白糖              | 人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、<br>きゅうり、キャベツ、洋梨                                                  | 618 kcal<br>23.0 g |
| 12<br>水 | ごはん<br>ホッケのバター醤油焼き<br>しらたきとひき肉の炒め物<br>生揚げとわかめのみそ汁 | ○  | 牛乳、ほつけ、鶏肉、<br>削り節、みそ、<br>生揚げ、わかめ     | 精白米、バター、油、<br>こんにゃく、上白糖、でん粉             | 大根、人参、にんにく、しょうが、<br>小松菜、玉ねぎ、長ねぎ                                                   | 566 kcal<br>28.2 g |
| 13<br>木 | ◎油揚げ<br>キャベツのゴマ酢和え<br>ごぼう<br>みそ汁                  | ○  | 牛乳、鶏肉、鶏卵、<br>削り節、大豆、<br>豆腐、みそ        | 精白米、油、三温糖、<br>でん粉、白ごま油、<br>こんにゃく、里芋     | 干しいたけ、人参、玉ねぎ、<br>小松菜、キャベツ、ごぼう、<br>大根、長ねぎ                                          | 652 kcal<br>29.1 g |
| 14<br>金 | ◆さつまいもごはん<br>ししゃもの磯部揚げ<br>からし和え<br>大根と生揚げのみそ汁     | ○  | 牛乳、鶏肉、ししゃも、<br>鶏卵、青のり、<br>生揚げ、みそ     | 精白米、もち米、さつまい、<br>黒ごま、薄力粉、油              | キャベツ、もやし、小松菜、<br>人参、大根                                                            | 606 kcal<br>26.2 g |
| 17<br>月 | 森のピザトースト<br>ふわふわたまごスープ<br>♥キャンディポテト               | ○  | 牛乳、ベーコン、<br>チーズ、鶏肉、鶏卵                | 食パン、油、でん粉、油、<br>さつまい、上白糖、バター            | 玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、<br>しめじ、トマト缶、ピーマン、<br>人参、しょうが                                    | 645 kcal<br>22.0 g |
| 18<br>火 | ごはん<br>●芝浦特製鶏肉のから揚げ<br>●おろしポン酢サラダ<br>豆腐とワカメのみそ汁   | ○  | 牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、<br>みそ、豆腐、わかめ           | 精白米、でん粉、油、上白糖                           | しょうが、にんにく、人参、きゅうり、<br>もやし、キャベツ、大根、<br>レモン果汁、長ねぎ                                   | 623 kcal<br>25.4 g |
| 19<br>水 | 麻婆豆腐<br>海藻サラダ<br>かき<br>柿                          | ○  | 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、<br>海草ミックス               | 精白米、ごま油、<br>三温糖、でん粉                     | にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、<br>玉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし、柿                        | 571 kcal<br>22.2 g |
| 20<br>木 | ◎バリエア<br>ひよこ豆と野菜のスープ<br>◎果ケーキ                     | ○  | 牛乳、鶏肉、いか、えび、<br>あさり、ひよこ豆、<br>レンズ豆、鶏卵 | 精白米、バター、油、上白糖、<br>薄力粉、栗甘露煮              | 玉ねぎ、人参、にんにく、<br>マッシュルーム、ピーマン、<br>赤ピーマン、セロリ、<br>キャベツ、しょうが                          | 681 kcal<br>24.0 g |
| 21<br>金 | ごはん<br>みそ肉じゃが<br>けんちん汁<br>◆みかん                    | ○  | 牛乳、豚肉、生揚げ、<br>みそ、削り節、豆腐              | 精白米、油、じゃが芋、<br>こんにゃく、三温糖、<br>ごま油、里芋     | 人参、玉ねぎ、干しいたけ、<br>ごぼう、大根、長ねぎ、みかん                                                   | 634 kcal<br>28.2 g |
| 25<br>火 | ごはん<br>たらの香味焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>かき玉汁              | ○  | 牛乳、たら、削り節、鶏卵                         | 精白米、上白糖、ごま油、油、<br>じゃが芋、三温糖、でん粉          | 長ねぎ、しょうが、にんにく、<br>ごぼう、人参、さやいんげん                                                   | 625 kcal<br>26.0 g |
| 26<br>水 | チリビーンズライス<br>マセドアンサラダ<br>りんご                      | ○  | 牛乳、豚肉、大豆                             | 精白米、油、上白糖、<br>じゃが芋、はちみつ                 | にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、<br>人参、マッシュルーム、<br>トマトジュース、きゅうり、りんご                             | 628 kcal<br>22.9 g |
| 27<br>木 | ◎セコ・デ・ボロ<br>レモンマリネ<br>◎エンバナーダ                     | ○  | 牛乳、鶏肉、豚肉、<br>うずら卵                    | 精白米、オリーブ油、油、<br>上白糖、きょうごの皮              | にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、トマト、<br>もやし、みかんジュース、キャベツ、<br>人参、大根、きゅうり、<br>レモン果汁、トマト缶             | 682 kcal<br>24.2 g |
| 28<br>金 | あんかけ焼きそば<br>中華風きのこスープ<br>秋のフルーツヨーグルト              | ○  | 牛乳、豚肉、いか、<br>鶏肉、ヨーグルト                | 中華糖、油、上白糖、でん粉、<br>ごま油、グラニュー糖            | しょうが、にんにく、人参、たけのこ、<br>キャベツ、干しいたけ、玉ねぎ、<br>チンゲンサイ、えのき、なめこ、長ねぎ、<br>りんご缶、洋梨缶、白桃缶、ぶどう缶 | 577 kcal<br>27.6 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています。※献立は入荷などの都合により変更することがあります。