令和２年度　１１月　　給食予定献立表　３色食品表

日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2 月	レーズンパン ハニーマスタードチキン 大根とツナのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ツナ あさり　ベーコン　白いんげん豆　牛乳	レーズンパン オリーブ油　はちみつ サラダ油　さとう じゃがいも　米粉　サラダ油　生クリーム	にんにく　レモン果汁 だいこん　きゅうり　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　いんげん	832	39.7	29.4
4 水	ごはん 肉団子 あいまぜ 里芋のみそ汁	鶏肉　豚肉　大豆たん白 うす揚げ 鶏肉　絹豆腐　みそ	米 パン粉　でんぷん　豚脂　油　さとう　ごま サラダ油　さとう さといも	玉ねぎ　にんじん　れんこん　ごぼう　ねぎ だいこん　にんじん　ごぼう 玉ねぎ　にんじん　小松菜	800	27.2	21.8
5 木	ごはん 豚肉とさつまいものケチャップがらめ ワンタンスープ りんご　★ いいりんごの日	豚肉 ワンタン（豚肉　みそ）	米 さつまいも　でんぷん　大豆油　ごま油　さとう ワンタン（小麦粉　油　でんぷん　さとう）	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　しょうが ワンタン（玉ねぎ　しょうが）玉ねぎ　にんじん　もやし　干ししいたけ　ねぎ りんご	817	26.0	20.8
6 金	ごはん イカメンチカツ　★ 茎わかめとこんにゃくの炒め煮　★ 豆腐のカレー煮	いか下足　たらすり身　粉かつお 茎わかめ　さつま揚げ 豚肉　木綿豆腐	米 小麦粉　でんぷん　米油　さとう　パン粉　大豆油 サラダ油　さとう　ごま油 サラダ油　カレールウ	キャベツ こんにゃく　たけのこ　にんじん はくさい　玉ねぎ　にんじん　小松菜　しょうが　にんにく	836	27.4	26.9
9 月	ミルクロール 豚肉のトマトソース さつまいもと豆のサラダ 白菜とベーコンのスープ	豚肉 白いんげん豆　エジプト豆　赤いんげん豆　いんげん豆　チーズ ベーコン	ミルクロール でんぷん　大豆油　さとう さつまいも　エッグケアマヨネーズ	トマト ブロッコリー はくさい　しめじ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ	825	28.9	36.2
10 火	わかめごはん だし巻きたまご 切干大根の炒め煮 とり野菜	わかめ 鶏卵 うす揚げ 鶏肉　木綿豆腐　みそ	米　白麦 でんぷん　さとう サラダ油　さとう	切干大根　にんじん　干ししいたけ　いんげん はくさい　こんにゃく　もやし　にんじん　えのきたけ　にんにく	815	34.0	25.7
11 水	ごはん 鮭とチーズのフライ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ 鮭の日 チーズの日	さけ　チーズ　大豆たん白 ベーコン 豚肉	米 パン粉　小麦粉　油　でんぷん　さとう　大豆油 サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草　キャベツ　とうもろこし だいこん　玉ねぎ　にんじん　パセリ粉	802	25.8	25.2
12 木	きのこごはん さんまのゆず味噌煮 ごまマヨネーズ和え 根菜すまし汁　★	うす揚げ さんま　みそ チキンフレーク ちくわ	米　白麦　さとう さとう　米粉 エッグケアマヨネーズ　ごま かぼっくり　さといも	しめじ　まいたけ　にんじん　干ししいたけ ゆず きゅうり　にんじん　ブロッコリー だいこん　ごぼう　にんじん	786	30.4	25.0
13 金	ごはん チヂミ バンサンスウ 韓国風肉じゃが	おから　大豆たん白 ロースハム 豚肉	米 米粉　じゃがいも　でんぷん　さとう　油 はるさめ　さとう　ごま油 じゃがいも　さとう　ごま油　ごま	にんじん　玉ねぎ　にら　にんにく きゅうり 玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　ねぎ　にんにく	816	24.6	18.3
16 月	クロックムッシュ フルーツのゼリー和え ポトフ	牛乳　ロースハム　チーズ ベーコン　ウインナー	ミルク食パン　小麦粉　バター カクテルゼリー　マスカットゼリー さといも	パセリ粉 パイナップル　黄桃　みかん だいこん　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　むき枝豆	830	31.1	29.3
17 火	ごはん かぼちゃひき肉フライ れんこんの塩炒め 沢煮椀 れんこんの日	豚肉　大豆たん白 豚肉	米 豚脂　パン粉　でんぷん　小麦粉　油　水あめ　さとう　大豆油 サラダ油　でんぷん	かぼちゃ　玉ねぎ れんこん　玉ねぎ　にんじん　いんげん だいこん　たけのこ　ごぼう　にんじん　えのきたけ	803	23.8	23.4
18 水	麦ごはん チキンナゲット 紋平柿とかぶの甘酢和え カレーライス	鶏肉　おから　大豆たん白 わかめ 豚肉	米　白麦 パン粉　でんぷん　さとう　小麦粉　クラッカー粉　米粉　大豆油 さとう じゃがいも　サラダ油　カレールウ	紋平柿　かぶ　きゅうり 玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　プルーン　りんご	853	25.8	22.9
19 木	ごはん / しそかつおふりかけ ふくらぎの塩麹焼き じゃがいものごま和え うす揚げと白菜のみそ汁	/ かつお節　のり ふくらぎ うす揚げ　みそ	米 / ごま　さとう　でんぷん じゃがいも　さとう　ごま	/ 赤しそ いんげん　にんじん　とうもろこし はくさい　玉ねぎ　にんじん　なめこ　ねぎ	808	32.6	24.3
20 金	ゆかりごはん ホンモロコのカレー揚げ 赤こんにゃくのサラダ のっぺいうどん 近江米のムース 滋賀県献立	ホンモロコ わかめ 鶏肉　かまぼこ 豆乳　大豆粉	米 でんぷん　大豆油 ごまドレッシング うどん　ちくわ麩　さとう　でんぷん 水あめ　油　さとう　米粉	赤しそ 赤こんにゃく　キャベツ　とうもろこし しいたけ　にんじん　小松菜　しょうが	887	30.9	19.4
24 火	ごはん さばのみりん焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 和食の日	さば ひじき　さつま揚げ うす揚げ　わかめ　みそ	米 さとう　ごま サラダ油　さとう　ごま じゃがいも	こんにゃく　にんじん　むき枝豆 玉ねぎ　にんじん　ねぎ	826	32.0	25.2
25 水	ごはん 野菜コロッケ 切干大根とツナの酢の物 高野豆腐の卵とじ	ツナ 鶏卵　鶏肉　さつま揚げ　高野豆腐	米 じゃがいも　さとう　小麦粉　パン粉　でんぷん　大豆油 さとう さとう	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　グリンピース 切干大根　きゅうり 玉ねぎ　たけのこ　にんじん　しめじ　みつば	846	34.0	22.8
26 木	ごはん 春巻き もやしのナムル みそラーメン	豚肉　ひじき 豚肉　みそ	米 はるさめ　豚脂　小麦粉　油　水あめ　でんぷん　さとう　大豆油 さとう　ごま油 中華めん　ごま油　バター	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　しょうが もやし　小松菜　にんじん はくさい　キャベツ　にんじん　とうもろこし　ねぎ	865	25.7	21.2
27 金	ごはん お魚そぼろ 味噌炒め すまし汁 いちごのシュークリーム	さば油漬け　いり卵 豚肉　みそ 絹豆腐　ふかし 鶏卵	米 サラダ油　さとう　ごま油 サラダ油　さとう 乳　いちごジャム　小麦粉　さとう　でんぷん	しょうが　むき枝豆 キャベツ　玉ねぎ　にんじん　にら 玉ねぎ　干ししいたけ　みつば いちご（ジャム）	854	31.2	29.3
30 月	米粉ミルクロール ウインナー キャベツのソテー かぼっくりのシチュー	豚肉 鶏肉　白いんげん豆　牛乳	米粉ミルクロール 豚脂　水あめ　さとう サラダ油 かぼっくり　バター　米粉　生クリーム	キャベツ　もやし　ピーマン 玉ねぎ　にんじん　しめじ　ブロッコリー	846	35.9	31.3

１１月の栄養価平均	829	14.4%	27.4%
栄養基準量	830 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰの 13～20 %	ｴﾈﾙｷﾞｰの 20～30 %

※　牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※　同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※　毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
※　下線の食品は、河北郡市産です。
※　材料その他の都合により、献立を変更することがあります。