

11月分 予定ごはんだけで表

| 日(曜) | 献立名 | | | 主な食品 | | | 栄養価 エネルギー (kcal) | |
|-----------|-------------------------|----|---|---|---|---|---|-------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】 | おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】 | | |
| 1 (金) | ソフトフランスパン | | タラのマリネソースかけ ポトフ パパロア | ソフトフランスパン(小麦含む) さとう じゃがいも パパロア(小麦・乳・卵 不使用) | あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう たら ウィンナー たまねぎ パプリカ はくさい セロリー にんじん | 715 26.5 | |
| 5 (火) | むぎごはん | | なまあげとぶたにくのみそに ひじきいりそかあえ | こめ さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ひじき のり たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しょうが こまつな もやし | 578 23.6 | |
| 6 (水) | ひがしまつやま やきとりごはん | | きびなごカリカリフライ まゆだまじる | こめ しらたまもち さといも | あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かまぼこ きびなごカリカリフライ(小麦不使用) | にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな しめじ | 562 22.5 |
| 7 (木) | かてめし | | さばのつけやき こんさいのみそじる みかんゼリー | こめ さといも | あぶら さとう みかんゼリー | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば ぶたにく みそ にんじん こんにゃく すいぎ ごぼう しいたけ こまつな しょうが ねぎ ごぼう | 586 24.1 | |
| 8 (金) | コッペパンスライス | | フランクフルトカレーソースかけ やさしいスープ ザワークラウトふう | コッペパン(小麦粉・乳含む) あぶら | じゃがいも | ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン とりにく だいず トマト にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな | 640 24.4 | |
| 11 (月) | むぎごはん | | すきやきふうに コーンいりおひたし | こめ さとう | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にんじん はくさい えのきだけ しめじ しらたき ねぎ こまつな もやし とうもろこし | 566 23.9 | |
| 12 (火) | おっきりこみうどん じこなうどん | | だいのしゃりしゃりあげ こますあえ | じこなうどん でんぶん すりごま | さとう こめ さといも あぶら | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ だいず ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし | 614 23.9 | |
| 13 (水) | むぎごはん | | カレーにじゃが きゅうりとこんぶのあさづけ みかん | こめ じゃがいも | むぎ さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん きゅうり キャベツ みかん | 571 20.8 | |
| 15 (金) | むぎごはん | | おやこに こまつなのおひたし | こめ じゃがいも | むぎ さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ たまねぎ さやいんげん にんじん しめじ こまつな もやし キャベツ | 604 26.4 | |
| 18 (月) | むぎごはん | | ほっけのいちやほし さといもじる のりすあえ | こめ さといも | むぎ あぶら | ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく わかめ みそ のり にんじん ごぼう こまつな もやし キャベツ ねぎ | 541 24.4 | |
| 19 (火) | わかめむぎごはん | | とりにくのきのこソースかけ ごまあえ | こめ でんぶん すりごま | むぎ こめ さとう あぶら | ぎゅうにゅう わかめ とりにく にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ もやし こまつな だいこん | 569 23.5 | |
| 20 (水) | むぎごはん | | あじつけのり さといもといかのうまに こまつなとえのきからしあえ | こめ さといも | むぎ さとう あぶら でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく いか あじつけのり(えび含む) | にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく グリンピース こまつな えのきだけ もやし しょうが キャベツ | 523 23.1 |
| 21 (木) | キャロットパン | | さいのくにしイシチュー わかめサラダ | キャロットパン(小麦・乳含む) あぶら さとう | さつまいも シチュールウ(小麦・乳 不使用) | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう わかめ たまねぎ にんじん かぶ プロッコリー だいこん きゅうり もやし | 611 23.6 | |
| 22 (金) | わふうピラフ | | ホキフライ しろいんげんまめのスープ | こめ あぶら | マーガリン(乳不使用) | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ホキフライ(小麦含む) しろいんげんまめ ほたて にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく グリンピース だいこん こまつな キャベツ | 532 21.4 | |
| 25 (月) | きなこあげパン | | はくさいとにくだんごのスープ ひじきのマリネ | コッペパン(小麦・乳含む) さとう | あぶら ひじき | ぎゅうにゅう にくだんご(小麦・卵・乳 不使用) とうふ きなこ はくさい たまねぎ こまつな にんじん しょうが えだまめ きゅうり だいこん | 606 22.5 | |
| 26 (火) | しゃくしなごはん | | さけのゆうあんやき とんじる | こめ ごま | むぎ さといも あぶら | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さけ ぶたにく とうふ みそ こまつな ゆず にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しゃくしなづけ(小麦含む) | 534 28.0 | |
| 27 (水) | ふかやねぎラーメン ちゅうかめん | | じゃがバターしょうゆ かおりづけ | ちゅうかめん だいずバター | あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 556 21.6 | |
| 28 (木) | むぎごはん | | マーボーとうふ パンサンスー | こめ さとう ごま | むぎ でんぶん はるさめ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ なら たけのこ もやし きゅうり | 595 25.4 | |
| 29 (金) | むぎごはん | | こえどカレー てづくりふくじんづけ | こめ さつまいも | むぎ さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう ひよこめめ とりにく たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが | 632 19.9 | |

ツール・ド・フランス さいたまグランドホテル にちなでフランスの料理紹介です

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

| | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 平均 栄養量 | エネルギー | たんぱく質 |
| | 586 kcal | 23.7 g |