



11月分予定献立表



日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P にんじやく F 脂質(g)	
2	月	ビビンバ 牛乳 くきわかめスープ あんにんゼリー	牛乳 牛肉 錦糸卵 鶏肉 荳わかめ	ぜんまい水煮 ねぎ にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ コーン	麦飯 ごま油 三温糖 杏仁ゼリー	E 586 P 22.0 F 15	
3	火	文化の日					
4	水	あきのふきよせごはん 牛乳 れんこんとさつまいものあまからいため すましじる	もみじがりのこんだて 牛乳 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	しめじ にんじん えだ豆 しょうが たまねぎ れんこん いんげん ごぼう 小松菜 えのきたけ たけのこ水煮	α化米 くり ●さつまいも 三温糖 油 片栗粉 マヨネーズ	E 618 P 23.0 F 22.0	
5	木	ミルクロール 牛乳 とりにくのカレーグリル リエージュふうサラダ シーフードチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン いか むきえび あさり	たまねぎ いんげん はくさい にんじん セロリー パセリ	ミルクロール じゃがいも 油 マカロニ バター 小麦粉 生クリーム	E 638 P 29 F 24	
6	金	ごはん 牛乳 いかとやさいのかきあげ やさいのピリから みそけんちんじる こざかなアーモンド	いいほの日のこんだて 牛乳 さきいか 大豆パウダー 豚肉 木綿豆腐 大豆ペースト みそ 小魚アーモンド	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ にんにく しょうが だいこん ●生しいたけ ねぎ	白飯 ●さつまいも 小麦粉 油 三温糖 ごま油 さといも	E 646 P 23 F 19	
9	月	ごはん 牛乳 とりにくのくろずあんからめ ワタンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ水煮 赤ピーマン 干しいたけ にんじん にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ くだもの	白飯 片栗粉 油 黒砂糖 ワタん ごま油	E 619 P 24.0 F 14.0	
10	火	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ ごぼうのごまサラダ めったじる	牛乳 ハンバーグ 赤だしみそ ひじき あつ揚げ みそ	トマト(缶) たまねぎ ごぼう マッシュルーム きゅうり えだ豆 赤ピーマン にんじん だいこん こんにやく ねぎ	白飯 油 三温糖 マヨネーズ ごま じゃがいも	E 685 P 25.0 F 25.0	
11	水	バターロール 牛乳 ほうれんそうのキッシュふう スパゲッティナポリタン はくさいときのこのスープ	牛乳 ハム 鶏卵 チーズ ウインナー 鶏肉	たまねぎ ほうれんそう ピーマン にんじん セロリー にんにく トマト(缶) はくさい ●生しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	バターロール じゃがいも バター スパゲッティ 油	E 628 P 28.0 F 24.0	
12	木	ごはん 牛乳 こんさいメンチカツ ダブルポテトサラダ れんこんボールとやさいのスープ	牛乳 根菜入りメンチカツ チーズ ヨーグルト ベーコン	たまねぎ きゅうり れんこん だいこん にんじん 小松菜	白飯 油 ●さつまいも じゃがいも マヨネーズ 米粉 白玉粉 片栗粉	E 658 P 19.0 F 21.0	
13	金	ポークハヤシライス 牛乳 だいこんとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 のり ちりめんじゃこ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ だいこん コーン にんにく しょうが	麦飯 油 生クリーム 三温糖	E 609 P 22.0 F 19.0	
16	月	ごはん 牛乳 はたはたのからあげ あおなのごまあえ カレーうどん	牛乳 はたはた 糸かまぼこ 豚肉	小松菜 キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ ねぎ しょうが	白飯 油 ごま 三温糖 うどん カレールウ	E 641 P 25.0 F 19.0	
17	火	ごはん 牛乳 みそおでん だいずとこざかなのアーモンドからめ くだもの	牛乳 さつま揚げ あつ揚げ うずら卵水煮 みそ ●大豆 かえりぼし	だいこん こんにやく にんじん くだもの	白飯 さといも 油 三温糖 片栗粉 水あめ アーモンド	E 713 P 30.0 F 23.0	
18	水	くろまいごはん 牛乳 さかなのハーフフライ ヤーコンのきんぴら かきたまじる	牛乳 さかな 鶏卵 ちくわ もずく	●ハーブ にんじん こんにやく いんげん たけのこ水煮 ねぎ たまねぎ 小松菜	●黒米ご飯 小麦粉 パン粉 油 ●ヤーコン ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	E 646 P 28.0 F 18.0	
19	木	たいめし 牛乳 こまつなときりぼしだいこんのあえもの いもたき	味めぐり えひめ県 牛乳 たい 炒りたまご 塩昆布 鶏肉 あつ揚げ	しょうが えだ豆 もやし ねぎ 切干しいたけ 小松菜 にんじん こんにやく ごぼう 干しいたけ	α化米 三温糖 さといも 白玉もち	E 701 P 30.0 F 21.0	
20	金	コッペパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ こんさいのポトフ	牛乳 ●大豆 豚肉 まぐろフレーク フランクフルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ しめじ	コッペパン 大麦 レンズ豆 油 コールスロードレッシング さといも	E 627 P 29.0 F 24.0	
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ミルクロール 牛乳 ぶたにくのたまねぎソース きのこのガーリックソテー たららのミネストローネふうスープ	牛乳 豚肉 ベーコン たら あさり	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ しめじ にんじん いんげん セロリー ピーマン トマト(缶)	ミルクロール バター マカロニ じゃがいも 油	E 646 P 29.0 F 26.0	
25	水	ごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ えどっこに のっぺいじる	まごわやさしいこんだて 牛乳 ししゃも ●大豆 昆布 牛肉 高野豆腐 鶏肉 うす揚げ	たけのこ水煮 にんじん こんにやく ●生しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 三温糖 さといも 片栗粉	E 686 P 33.0 F 23.0	
26	木	ごはん 牛乳 マーマレードチキン こんさいのラタトゥイユ ヌイユスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ 豚肉	にんにく たまねぎ れんこん にんじん ごぼう トマト(缶) 小松菜 コーン	白飯 マーマレードジャム オリーブ油 三温糖 ヌイユ	E 585 P 25.0 F 13.0	
27	金	ちゅうかどん 牛乳 だいがくいも はるさめスープ	牛乳 豚肉 なた うずら卵水煮 いか 鶏肉	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ はくさい えだ豆 ねぎ しょうが チンゲンサイ	麦飯 ごま油 三温糖 片栗粉 ●さつまいも 水あめ ごま はるさめ	E 666 P 23.0 F 17.0	
30	月	カレーライス 牛乳 フルーツの生クリーム	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト(缶) パナナ みかん(缶) もも(缶)	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ 角切りゼリー 生クリーム	E 752 P 19.0 F 22.0	

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。