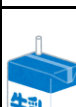
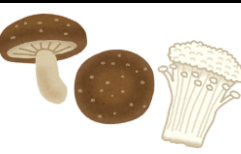


11月

こんだてよていひょう

11月 献立予定表

ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも　ざいりょうめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	ち　にく からだの血や肉になる しょうひん 食品	ねつ　ちから 熱や力のもとになる きいろ　しょうひん 黄色の食品	ちやうしとの からだの調子を整える みどろしょうひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
4火	ごはん		とうふハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら かぶのみそしる 	 とうふ　ぶたにく　たまご くきわかめ　みそ あぶらあげ　にぼし ぎゅうにゅう	 こめ　オリーブゆ　パンこ さとう　あぶら　ごま じゃがいも	 たまねぎ　だいこん　しょうが ごぼう　にんじん　かぶ	627kcal
							24g
5水	ごはん		さけのてりやき ごじる キャベツのごまじゃこあえ くだもの 	さけ　だいず　ぶたにく とうふ　みそ　けずりぶし ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　じゃがいも こんにゃく　あぶら　ごま	にんじん　だいこん　ながねぎ キャベツ　くだもの	607kcal
							30.5g
6木	きなこあげパン		クリームシチュー わかめサラダ くだもの	きなこ　とりにく　ベーコン なまクリーム　わかめ ぎゅうにゅう	コッパパン　さとう じゃがいも　あぶら　こむぎこ バター　ごまあぶら　ごま	にんじん　たまねぎ　キャベツ コーン　きゅうり　くだもの	721kcal
	5-1リクエスト						24.2g
7金	ごはん		はっぼうさい コーンスープ いりこのごまがらめ 	ぶたにく　いか　とりにく たまご　いりこ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　ごまあぶら でんぱん　さとう　ごま	にんじん　はくさい　もやし たけのこ　チンゲンツアイ きくらげ　しょうが　にんにく たまねぎ　コーン	600kcal
	いい歯の日						25.6g
10月	かやくごはん		はちおうじ 八王子だいこんのおでん キャベツともやしのあえもの くだもの 	とりにく　あぶらあげ　ちくわ あげボール　たまご にぼし　ツナ　ぎゅうにゅう	こめ　ごま　こんにゃく あぶら　さとう じゃがいも	にんじん　ごぼう　しいたけ だいこん　もやし　キャベツ コーン　くだもの	610kcal
							23.1g
11火	はちおうじ 八王子ラーメン		ぼうぎょうざ やさいのピリリづけ	ぶたにく　けずりぶし　にぼし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　あぶら ごま　ごまあぶら　はるさめ でんぱん　ぎょうざのかわ さとう	たけのこ　にんにく　しょうが コーン　きくらげ　もやし こまつな　たまねぎ　にら はくさい　だいこん　きゅうり	631kcal
							26.1g
12水	ごはん		ししゃものいそべやき よごし にくじゃが	ししゃも　あおのり　みそ かつおぶし　ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごま ごまあぶら　じゃがいも こんにゃく　あぶら	にんじん　こまつな　だいこん たまねぎ　さやいんげん	625kcal
	ねん 100年フード:富山県						22.5g
13木	ごはん		しせんどうふ きのこスープ ポップビーンズ 	とうふ　ぶたにく　ベーコン けずりぶし　だいず あおのり　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぱん ごま　あぶら	たまねぎ　にんじん　ながねぎ チンゲンツアイ　たけのこ にんにく　しょうが　きくらげ しいたけ　しめじ　えのきたけ	652kcal
							24.1g
14金	カレーライス		フレンチサラダ パインヨーグルト	ぶたにく　ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター　さとう	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり コーン　パイン	660kcal
	5-2リクエスト						18.2g
17月	てんぐごはん		たかおあげ　もみじあんかけ やまのさちあえ すいあいじる	とうふ　とりにく　たまご ちりめんじゃこ　かまぼこ あおさ　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　ごま　でんぱん あぶら　しらたき さとう　ごま	しょうが　たまねぎ　にんじん しいたけ　みつば　きくらげ こまつな　だいこん　はくさい えのきたけ　ながねぎ	622kcal
	たかおさん　ごぜん 高尾山御膳						23.8g
18火	ガーリックトースト		チキンビーンズ コールスロー くだもの	だいず　とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン　バター じゃがいも　あぶら さとう　こむぎこ	にんにく　にんじん　たまねぎ グリーンピース　キャベツ コーン　くだもの	642kcal
							22.8g
19水	だいこん はち大根おろし スパゲティ		たまごスープ じゃこサラダ 	ツナ　のり　ぶたにく たまご　とうふ　けずりぶし ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう	スパゲティ　オリーブゆ さとう　でんぱん ごまあぶら	だいこん　えのきたけ にんじん　たまねぎ こまつな　キャベツ	644kcal
							30.8g
20木	はちおうじさん 八王子産の しろいごはん		ぎせいどうふ はっちくんのみそしる ひじきのいために 	とりにく　とうふ　たまご わかめ　みそ　にぼし ひじき　さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう　じゃがいも	たまねぎ　ごぼう　にんじん だいこん　ながねぎ こまつな　しいたけ	601kcal
							24.5g
21金	だいずピラフ		とりにくとやさいのスープ りんごとさつまいものパイ 	とりにく　だいず けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　バター さとう　さつまいも ぎょうざのかわ	にんじん　たまねぎ　コーン にんにく　キャベツ しょうが　りんご	629kcal
							18.9g
26水	ごはん		あじのネギしおやき かわりきんぴら さわにわん	あじ　とりにく　ぶたにく けずりぶし　だしこんが ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら　ごま スパゲティ　こんにゃく あぶら　さとう　でんぱん	しょうが　にんにく　ながねぎ ごぼう　にんじん　しいたけ さやいんげん　だいこん	602kcal
	わしょく　ひ 和食の日						24.7g
27木	カレーピラフ		ポテトカルボナーラ ミネストローネ	ぶたにく　ベーコン　チーズ なまクリーム　だいず とりにく　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　コーン グリーンピース　にんにく キャベツ　トマト　セロリ	603kcal
							19.5g
28金	ごはん		さばのゆずみそやき いりどり あきのおすいもの 	さば　みそ　とりにく かまぼこ　とうふ けずりぶし　だしこんが ぎゅうにゅう	こめ　さといも　こんにゃく あぶら　さとう	ゆず　にんじん　ごぼう たけのこ　さやいんげん だいこん　えのきたけ ながねぎ　こまつな	647kcal
							24.4g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

果物の種類は献立表には載せていませんが、季節の果物などを随時使用します。

ふとし
*太字になっている野菜は、やさい八王子産を使用する予定です。