

2022年 11月予定献立表




日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
1日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	2日 (水)	ごはん	ごはん	5		4日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	チキンカツ	チキンカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉		さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮	1	小麦 大豆		いかの天ぷら	いかの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 いか
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック ごしょう 塩	4 4 4 4 5	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン		切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ 三温糖 うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ みりん だしの素 ごめ油	4 3 1 1 5	小麦 大豆 小麦 大豆		高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん さやいんげん 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ 清酒 ごしょう ごめ油	1 3 4 5 4 4 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	長いものみそ汁	あつあげ たまねぎ ねぎ 長いも 突こんにゃく みそ だしの素	4 3 5 5 1	大豆 小麦 大豆 さば	すまし汁	たまねぎ えのきたけ にんじん 花ふ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ 塩	4 4 3 5 3	小麦 さば 小麦 大豆			
棒チーズ	棒チーズ	2	乳	棒チーズ	棒チーズ	2	乳	昆布とまっ茶のふりかけ	昆布とまっ茶のふりかけ					
		エネルギー 865kcal		たんぱく質 36.4g			エネルギー 785kcal		たんぱく質 24.9g			エネルギー 785kcal		たんぱく質 24.4g
7日 (月)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		8日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	9日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ ごめ油	4 6	小麦 鶏肉 豚肉		白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		揚げじゃがそばあんかけ	じゃがいも ごめ油 合ひきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でん粉 ざらめ おろししょうが 清酒 ごいくちしょうゆ 塩	5 6 1 3 4 4 5 5	牛肉 豚肉
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 塩昆布 だししょうゆ	3 3 4 2	小麦 大豆 小麦 大豆		コーンとえだまめのソテー	どうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉		高菜ちりめん	高菜漬 ちりめんじゃこ 白しりごま ごま油 三温糖 ごいくちしょうゆ みりん 清酒	3 2 6 6 5	小麦 大豆 ごま ごま
豚汁	豚肉 ごぼう 里いも にんじん ねぎ 突こんにゃく みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 5 3 3 5 1 6	豚肉 大豆 さば	野菜スープ	ベーコン キャベツ たまねぎ 大根 にんじん コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	1 4 4 4 3	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	1	小麦 かに さけ 大豆			
いい歯の日・カミカミ	11月8日は いい歯の日			ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	2	乳 セラチン							
		エネルギー 746kcal		たんぱく質 22.6g			エネルギー 806kcal		たんぱく質 34.0g			エネルギー 862kcal		たんぱく質 28.6g
10日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	11日 (金)	ごはん	ごはん	5		14日 (月)	わかめごはん	ごはん わかめごはんの具	5 2	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ おろししょうが 清酒 ごいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		焼きししゃも(2尾)	ししゃも	1			五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆 鶏肉
	花野菜サラダ	ツナ(油漬け) カリフラワー ブロッコリー 塩ドレッシング	1 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま		白菜のごま和え	白菜 にんじん えのきたけ 白すりごま 白いりごま だししょうゆ	4 3 4 6 6	小麦 大豆		大和まなまの煮びたし	うすあげ にんじん 大和まな 白菜 だしの素 ごいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆
イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 赤ワイン 塩 ごしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース ごめ油	5 1 4 3 3 4 4 6	小麦 豚肉	とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ にんじん わかめ ねぎ みそ だしの素	1 4 3 2 3	大豆	さつまいものみそ汁	さつまいも えのきたけ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 4 4 3 1	小麦 大豆 大豆			
		エネルギー 934kcal		たんぱく質 36.6g			エネルギー 727kcal		たんぱく質 27.7g			エネルギー 731kcal		たんぱく質 22.3g
15日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	5		<div style="text-align: center;"> <h2>食育の日・わ食の日</h2> <h3>煮ぼうとう</h3> <p>埼玉県<small>の</small>郷土料理である「煮ぼうとう」が登場します。 日本資本主義の父とも呼ばれる埼玉県深谷市(ふかやし)出身の渋沢栄一(しぶさわえいいち)も好んで食べたといわれています。深谷市の煮ぼうとうは、深谷ねぎという「白ねぎ」と根菜をたっぷり使います。幅が広いどのような「ほうとう麺」は、煮だむととろみがつきます。白ねぎの甘味と野菜のうま味が溶け出したしょうゆ味の汁とほうとう麺がそのとろみによって一つにまとまります。 少しずつ寒い日が増えてくる11月は、煮ぼうとうが冷えた身体を温めてくれます。</p>  </div>				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	かぼちゃと大和ポークのフライ	かぼちゃと大和ポークのフライ ごめ油	3 6	小麦 大豆 豚肉		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 さば 大豆					
	白いんげんのポタージュ	ベーコン 白いんげん豆のピューレ 脱脂粉乳 たまねぎ じゃがいも えりんぎ パセリ ごめ油 コンソメスープ 牛乳 上新粉 塩 ごしょう	1 1 2 4 5 4 3 6 2 5	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳		野菜の梅おかか和え	ほうれん草 にんじん かつお節 しそドレッシング ねり梅	3 3 1 4	小麦 大豆					
ナタデココゼリーミックス	奈良のちごとブルーベリーのゼリー ナタデココ	5 5		煮ぼうとう	ほうとう麺 鶏肉 うすあげ 大根 にんじん ラッキーにんじん しめじ ごぼう 白ねぎ みりん うすくちしょうゆ だしの素 でん粉	5 1 1 4 3 3 4 4 4	小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば							
		エネルギー 840kcal		たんぱく質 31.8g			エネルギー 789kcal		たんぱく質 29.1g					



Table for 11/17 (木) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include 食パン, 牛乳, ハニーマスタードチキン, 小松菜のソテー, コンソメスープ, みかんジャム.

Table for 11/18 (金) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include ごはん, 牛乳, 鮭のもみじ焼き, 茎わかめの炒め煮, けんちん汁, 柿.

和食の日献立. 11月24日は和食の日です。和食でよく使う食べ物の頭文字をならべた「まごわやさしい」という言葉があります。... 和食の日献立. Includes illustrations of ingredients like soybeans, wheat, and fish.

Table for 11/21 (月) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include ごはん, 牛乳, さわらの南蛮漬, ひじきの中華炒め, チンゲンサイのスープ.

Table for 11/22 (火) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include 黒糖パン, 牛乳, タンドリーチキン(2個), れんこんの洋風ソテー, オニオンスープ, バックアーモンドフィッシュ.

Table for 11/24 (木) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include コッペパン, 牛乳, ポークビーンズ, さやいんげんとコーンのソテー, フルーツ白玉.

Table for 11/25 (金) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include ごはん, 牛乳, セルフ牛丼, 長いも揚げ, 赤だし.

Table for 11/28 (月) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include ごはん, 牛乳, 野菜のかき揚げ, かぼちゃのそぼろ煮, ごま汁.

Table for 11/29 (火) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include 背割りパン, 牛乳, フランクフルト, キャベツのカレーソテー, ささみのスープ, アセロラゼリー.

Table for 11/30 (水) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Items include ごはん, 牛乳, 揚げぎょうざ(3個), チンゲンサイのオイスターソース煮, ビーフンスープ.

【食品に関するアレルゲンについて】 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。... 【アレルギー表示対象品目】 表示義務づけ特定原材料(7品目): 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに. 特定原材料に準ずるもの(21品目): あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン. 【献立のマークについて】 ... 【栄養六群】 1群...たんぱく質, 2群...無機質(カルシウム)の多いもの, 3群...ビタミンA(カロテン)の多いもの, 4群...ビタミンCの多いもの, 5群...炭水化物, 6群...脂質. 【今月の平均栄養量】 Table with columns: 1群-kcal, たんぱく質-g, 脂質-g, 加糖-mg, 鉄-mg, 1群-相当量-μg, 2群-B1-mg, 3群-B2-mg, 4群-C-mg. Values: 812, 28.9, 22.9, 389, 3.6, 266, 0.63, 0.57, 38.