

平成27年度 11月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)
献立名	① 白身魚のきのこソースがけ ② 野菜炒め ③ みそ汁	文化の日	① 豚肉のしょうが焼き ② ごぼうサラダ ③ みそ汁	① 鶏のさっぱり煮 ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁	① ツナ炒り豆腐 ② 切干大根の五目煮 ③ みそ汁	① うどん入り茶碗蒸し ② パンプキンサラダ ③ みそ汁	① 豆腐のキッシュ ② もやしの炒め物 ③ みそ汁	① 鶏の南蛮炒め ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁	① 牛肉の中華風炒め ② カリフラワーの胡麻ドレッシング和え ③ みそ汁	① 海老フライのタルタルソース ② 大豆の五目煮 ③ みそ汁	① 肉団子と白菜のスープ ② 三色ソテー ③ みそ汁	① 和風ポークソテー ② 白菜のお浸し ③ みそ汁	① さつまいも入り コーンシチュー ② アスパラソテー
材 料	① めんたい しめじ えのき 椎茸 パセリ 片栗粉 酢 しょう油 ② 豚肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しょう油 ▲ スープストック ③ さつまいも ねぎ みそ		① 豚肉 生姜 しょう油 ② ごぼう ささ身 人参 きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 酒 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 鶏肉 ● ゆで卵 生姜 しょう油 みりん 酢 ② キャベツ ほうれん草 人参 胡麻 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豆腐 ツナ わけぎ 赤ピーマン しょう油 酒 ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ③ キャベツ ねぎ みそ	① うどん 鶏肉 椎茸 しめじ ほうれん草 かまぼこ ● 卵 しょう油 みりん ② かぼちゃ ● ハム きゅうり キャベツ 人参 ● マヨネーズ レモン 酢 ③ もやし ねぎ みそ	① 豆腐 ● 卵 玉ねぎ ● ベーコン しめじ ブロッコリー ▲ バター ▲ 生クリーム ▲ チーズ ナツメグ ② 豚肉 もやし 人参 ピーマン ▲ スープストック しょう油 ③ ジャがいも ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ ねぎ 麵つゆ 片栗粉 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ さつまいも ねぎ みそ	① 牛肉 玉ねぎ アスパラ にんにく 豆板醤 酒 オイスターソース ごま油 ② カリフラワー ● ハム 人参 キャベツ きゅうり 胡麻 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 海老 ● 卵 小麦粉 パン粉 人参 玉ねぎ パセリ ● マヨネーズ 酢 ② 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく さつま揚げ むすび昆布 しょう油 みりん ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豚ミンチ 白菜 人参 春菊 白ねぎ くずきり 生姜 ▲ スープストック 片栗粉 しょう油 酒 みりん ② アスパラ コーン 人参 ▲ バター	① 豚肉 大根 しょう油 みりん ▲ バター ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも コーン いんげん ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ▲ 生クリーム ② アスパラ 人参 ポークビッツ ▲ バター

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)
献立名	① 豚肉の角煮 ② 春雨サラダ ③ みそ汁	① 豆腐と鶏肉の小判焼き ② ほうれん草のしらす和え ③ みそ汁	① 鮭のムニエル ② 五目ビーフン ③ みそ汁	① カレーライス ② 付け合わせ ③ みそ汁	① 卵チャーハン ② ぎょうざ ③ みそ汁	勤労感謝の日	① ぶりの照り焼き ② ほうれん草のお浸し ③ みそ汁	① 海老とブロッコリーの グラタン ② コンソメスープ	① 煮込みハンバーグ ② チンゲン菜の炒め物 ③ みそ汁	① チーズ入りお好み焼き ② オニオンスープ	① おでん ② ブロッコリーの三色和え	① ほうれん草のグラタン ② 白菜スープ
材 料	① 豚肉 ● ゆで卵 白ねぎ 生姜 酒 みりん しょう油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 大根 ねぎ みそ	① 豆腐 鶏ミンチ 小麦粉 酒 しょう油 みりん ② ほうれん草 人参 キャベツ しらす干し しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鮭 ▲ バター 小麦粉 ② ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょう油 ③ さつまいも ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ にんにく しょう油 ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース ② ブロッコリー 人参 ● マヨネーズ ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 ● 卵 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく しょう油 ② 豚肉 キャベツ 白菜 にら ねぎ 豚脂 にんにく 胡麻油 小麦粉 ③ かぼちゃ ねぎ みそ		① ぶり しょう油 みりん 酒 ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① マカロニ 鶏肉 海老 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム ▲ バター ▲ 牛乳 ▲ チーズ 小麦粉 コンソメ ② ポークビッツ 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも パセリ コンソメ しょう油	① 牛ミンチ 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 しょう油 ▲ バター 赤ワイン ウスターソース お好みソース ケチャップ ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック ③ 大根 ねぎ みそ	① 中華そば 豚ミンチ キャベツ もやし ねぎ ▲ チーズ ● 卵 青のり かつお 小麦粉 お好みソース ② ポークビッツ 玉ねぎ 人参 パセリ コンソメ	① 牛すじ 鶏手羽 ● 卵 大根 ごぼう天 ● はんぺん こんにゃく しょう油 みりん ② ブロッコリー コーン 人参 レモン ● マヨネーズ	① ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ ● 卵 ▲ チーズ ▲ 牛乳 ▲ バター 小麦粉 ② 白菜 ポークビッツ 人参 ねぎ ▲ スープストック しょう油