

A食								B食								丸岡南中事業所	
日	献立			材料			備考	日	献立			材料			備考		
4 (火) A	ソースチキンカツ丼 白菜の即席漬け 野菜の味噌汁			米 (チキンカツ) キャベツ 白菜 もやし 人参 塩昆布 玉葱 大豆 大根 薄揚げ 人参 小松菜													
	831	37.7	23.8	409	3.4	106.7	2										
5 (水) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ 炒り豆腐 コンソメスープ			米 鶏肉 片栗粉 豆腐 豚肉 ひじき 人参 干椎茸 葱 ベーコン キャベツ 玉葱 枝豆				5 (水) B	ご飯 焼肉 ポテトサラダ コンソメスープ			米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン (焼肉のタレ) じゃが芋 コーン きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ ベーコン 玉葱 キャベツ 枝豆					
	826	35.2	33.8	324	3.2	101	2.4		820	34.9	28.5	315	2.2	113.7	2.2		
6 (木) A	ご飯 鰯の照り焼き 枝豆サラダ 豚肉と大根の煮物			米 鰯 にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 人参 枝豆 チーズ 豚肉 大根 人参 こんにゃく じゃが芋 葱				6 (木) B	ご飯 白身魚のフライ マカロニサラダ 豚肉と大根の煮物			米 (白身魚フライ) マカロニ ハム コーン 人参 きゅうり マヨネーズ 豚肉 大根 人参 こんにゃく じゃが芋 葱					
	810	48.1	22.7	435	3.1	111.3	1.8		822	34.4	26.2	328	2.1	119.7	2		
7 (金) A	ご飯 手作りひじきふりかけ 豚肉と厚揚げの炒め物 しらすと小松菜のサラダ しめじと豆腐のすまし汁			米 ひじき 梅 ごま 豚肉 厚揚げ 玉葱 コーン しらす 小松菜 かぶ キャベツ 人参 豆腐 しめじ 玉葱 葱				歯ッピー献立 今月の歯ッピーの日はひじきを使った献立です。 ふりかけにしてみましたのでご飯にかけて食べてみてください。 ひじきの他にもしらすや小松菜など、カルシウムが豊富な食材も入っています。 									
	804	38.6	24	468	4.8	114	2.7										
10 (月) A	ご飯 おでん風煮物 さつま芋の天ぷら 野菜のソテー			米 鶏肉 大根 厚揚げ こんにゃく 竹輪 さつま芋 小麦粉 片栗粉 ウインナー キャベツ もやし 人参 コーン				省塩献立 おでん風煮物はだしを効かせ、少ない調味料でもおいしく食べられる味付けにしています。 さつま芋などの旬の食材は味が強く、薄味に仕上げて素材本来の味を楽しむことができます。									
	835	29.3	27.9	412	3.2	122.9	2.3										
11 (火) A	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 含め煮 なめこの味噌汁			米 鶏肉 チーズ じゃが芋 人参 こんにゃく 厚揚げ いんげん 豆腐 なめこ 玉ねぎ 薄揚げ 葱				アイアン献立									
	826	41.4	28.6	486	4	106.5	2.6										
12 (水) A	ハヤシライス かみかみサラダ フルーツポンチ			米 豚肉 玉葱 人参 エリンギ グリーンピース ハヤシルウ しらす 大豆 小松菜 人参 じゃが芋 (白玉) パインアップル もも サイダー													
	833	29.5	23.3	337	3.1	121.1	2.7										
13 (木) A	ご飯 麻婆豆腐丼 大豆サラダ チンゲン菜のスープ			米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく 葱 大豆 じゃが芋 チーズ 枝豆 キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 玉葱 干椎茸 もやし				13 (木) B	ソフト麺 カレーソース 鱈のムニエル 大豆サラダ			(ソフト麺)鶏肉 豚肉 玉葱 人参 グリンピース 鱈 大豆 じゃが芋 チーズ 枝豆 キャベツ きゅうり					
	823	35.2	29.3	425	4.1	114.2	2.5		823	36.9	34.9	318	2.6	85.2	22.9		
14 (金) A	ご飯 鶏すき煮 白菜のお浸し いものこ汁			米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 しらたき 葱 白菜 もやし コーン 里芋 油揚げ 舞茸 葱				14 (金) B	ご飯 コーンコロッケ 梅マヨネーズ和え 豚汁			米 (コーンコロッケ) 人参 きゅうり キャベツ ツナ 竹輪 梅 マヨネーズ 豚肉 薄揚げ 玉葱 人参 干椎茸 葱					
	821	24.7	29	420	4.1	114.7	2.5		827	26.9	28.3	315	2.6	122.6	2.8		
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)										

11月24日 和食の日



11月24日は和食の日とされ、日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて制定されました。

日	献立			材料			備考	日	献立			材料			備考
17 (月) A	ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き 刻み昆布と大根のサラダ ぼっかけ汁			米 鶏肉 にんにく 昆布 切干大根 きゅうり ツナ ごま 玉葱 人参 薄揚げ 糸こんにゃく じゃが芋 葱											
	845	36.7	32.2	422	3.5	109.3	2.5								
18 (火) A	ご飯 ポークケチャップ 打ち豆サラダ 鶏肉とかぶのスープ			米 豚肉 玉葱 しめじ にんにく 大豆 枝豆 コーン ハム キャベツ チーズ マヨネーズ 鶏肉 かぶ じゃが芋 玉葱 人参 枝豆				19 (水) B	ご飯 鶏肉の南蛮漬け レンコンのさっぱりサラダ 白菜のスープ			米 鶏肉 人参 玉葱 レンコン キャベツ 人参 きゅうり ハム ウインナー 白菜 エリンギ 玉葱			
	830	37.5	29.5	348	3.2	111.6	2.3		827	27.6	28.7	282	1.9	115.5	2.7
19 (水) A	白茎ごぼうご飯 白身魚フライ 小松菜のごま和え のっぺい汁			米（白茎ごぼう） 人参 （白身魚フライ） タルタルソース 小松菜 もやし 薄揚げ ごま 豆腐 糸こんにゃく 里芋 大根 人参 葱				ふるさと献立							
	825	31.3	28.5	459	3.6	125.2	2.6								
20 (木) A	豚丼 ツナサラダ 豆腐の味噌汁			米 豚肉 玉葱 こんにゃく 葱 生姜 もやし ツナ 人参 キャベツ 豆腐 玉葱 しめじ さつま芋				20 (木) B	ご飯 キムチ鍋風煮 揚げシューマイ ツナサラダ			米 豚肉 白菜（白菜キムチ） 大根 人参 にら 豆腐 生姜 じゃが芋 （シューマイ） もやし ツナ 人参 キャベツ			
	814	34.4	21.4	348	3.2	128	2.3		822	34.8	27.5	305	2.6	109	1.9
21 (金) A	ご飯 豚肉とじゃが芋の金平 いんげんの塩昆布和え 里芋のころ煮			米 豚肉 薄揚げ じゃが芋 エリンギ ごぼう いんげん もやし ツナ 塩昆布 マヨネーズ 里芋				和食の日献立							
	832	33.8	32.6	329	2.9	117.9	2.2	里芋のころ煮は精進料理の一つです。 大野市上庄地区でつくられる里芋は身がしまりしっかりとした歯ざわりで料理した後も煮崩れずホクホクとした歯ごたえを楽しむことができます。							
25 (火) A	ご飯 味噌カツ キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁			米 （豚カツ） キャベツ 小松菜 ゆかり もやし 人参 玉葱 えのき 葱				25 (火) B	ご飯 ハンバーグ きのことソース キャベツのゆかり和え ミネストローネスープ			米 （ハンバーグ） 玉葱 干椎茸 しめじ 舞茸 キャベツ 小松菜 ゆかり マカロニ ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 トマト缶			
	826	31.8	23.5	365	2.7	112.1	3		819	29.7	26.4	376	3.7	121.2	2.6
26 (水) A	秋のきんぴら丼 大根サラダ すまし汁			米 豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく さつま芋 しめじ ごま 小松菜 大根 鶏肉 キャベツ 豆腐 玉葱 人参 葱				26 (水) B	ご飯 豚肉と野菜のチャプチェ 大根サラダ 中華スープ			米 豚肉 春雨 生姜 にんにく 人参 竹の子 ピーマン ごま 小松菜 大根 鶏肉 キャベツ わかめ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ 葱 ごま			
	818	38	19.7	323	3.5	128.2	2		814	32.7	28.8	390	3.3	112.2	2.3
27 (木) A	ご飯 飛び魚フライ 切干大根のサラダ 打ち豆入り豆乳ポタージュ 県産きなこプリン			米 （飛び魚フライ） （きなこプリン）				プラスワン給食							
															
28 (金) A	ご飯 鶏の照り焼き ポテトミックスサラダ 野菜のスープ煮			米 鶏肉 にんにく 生姜 さつま芋 じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり コーン マヨネーズ ウインナー かぶ エリンギ 人参 キャベツ グリーンピース				28 (金) B	パン じゃが芋のミートソース煮 打ち豆サラダ 野菜のスープ煮			コッペパン 鶏肉 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 トマト缶 打ち豆 ハム 枝豆 キャベツ きゅうり ウインナー かぶ エリンギ 人参 キャベツ グリーンピース			
	811	32.9	24	347	2.4	125.2	1.7		818	39.6	34.2	343	3.1	104.8	2.6
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)	★（ ）書きの材料は、加工食品です。							

※業者等の都合により食材を変更することがあります。
ご了承下さい。