11月の献立表

ほっとスクール北沢

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
4 水	ごはん あさりとひじきのふりかけ 肉じゃがうま煮 じゃこと大根のサラダ	○	牛乳 干ひじき あさり 糸けずり 豚肉 けずりぶし 凍り豆腐 じゃこ	米 油 三温糖 ごま さとう じゃがいも ごま	にんじん こんにゃく たまねぎ きゅうり だいこん	761 kcal 29.5 g
5 木	ママレードチキンバーガー クリームスープ ブロッコリーの味噌ドレッシングサラダ	○	牛乳 鶏肉 ツナ	チーズパン マーマレード でん粉 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう ブロッコリー	813 kcal 42.1 g
6 金	鮭チャーハン ワンタンスープ 焼肉サラダ	○	牛乳 鮭 鶏卵 鶏肉 豚肉	米 油 ワンタンの皮 さとう ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ もやし ねぎ グリンピース にんにく たけのこ しょうが こまつな こんにゃく キャベツ	748 kcal 33.8 g
9 月	七分つきごはん 魚のねぎ塩焼き 野菜の乾物和え にらたまみそ汁	○	牛乳 さわら じゃこ 糸けずり 刻みのり けずりぶし 豆腐 鶏卵	七分つき米 ごま油 ごま	ねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ にら	751 kcal 39.4 g
10 火	クリームスパゲティ こんにゃくサラダ 果物(ぶどう)	○	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ 油 米粉 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 こまつな こんにゃく もやし 巨峰	747 kcal 29.6 g
11 水	ナン＆ほうれん草カレー アチャール フルーツライタ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ プレーンヨーグルト	ナン 油 バター 小麦粉 三温糖	にんにく たまねぎ りんご セロリー にんじん しょうが ほうれんそう きゅうり トマト みかん缶 パイン缶 黄桃缶	781 kcal 28.5 g
12 木	チキンライス 卵とチーズのふわふわスープ 大根とひじきのサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 鶏卵 干ひじき ツナ	米 バター 油 パン粉 ごま さとう ごま油	トマトジュース たまねぎ コーン マッシュルーム 赤ピーマン だいこん グリンピース にんじん しょうが ほうれんそう きゅうり	796 kcal 34.2 g
13 金	麻婆豆腐丼 バンバンジー ブドウゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 粉寒天 粉ゼラチン	七分つき米 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	795 kcal 34.0 g
16 月	スイートポテトースト 世田谷産トマト入りポークシチュー コールスローサラダ	○	牛乳 鶏卵 豚肉 レンズまめ	無塩食パン さつまいも さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン トマト	751 kcal 20.1 g
17 火	ゆかりごはん 魚のフライ もやしのごま酢和え 油揚げとじゃがいものみそ汁	○	牛乳 ボラ 鶏卵 けずりぶし 油揚げ わかめ	米 小麦粉 パン粉 ごま 油 三温糖 じゃがいも	こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ 万能ねぎ	760 kcal 36.2 g
18 水	ほうとう いかとじゃが芋の揚げ煮 ショートブレッド	○	牛乳 けずりぶし 豚肉 油揚げ いか	冷凍うどん でん粉 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ 白菜 ねぎ こまつな	826 kcal 34.7 g
19 木	そぼろごはん 小松菜のおひたし 豚汁	○	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 糸けずり けずりぶし 豚肉 豆腐 油揚げ	七分つき米 さとう 油 じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	800 kcal 37.5 g
20 金	ミートースト ビーンズサラダ 冬野菜と卵のスープ	○	牛乳 豚レバー 豚肉 シュレッドチーズ ひよこまめ 大豆 ツナ ベーコン 鶏卵	無塩食パン 油 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 さとう でん粉	たまねぎ セロリー にんじん ピーマン マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ かぶ かぶ葉	748 kcal 30.4 g
24 火	有機米ごはん 幸福な食卓のさばのみそ煮 切干し大根の煮つけ 豆腐汁	○	牛乳 さば 油揚げ けずりぶし こんぶ 鶏肉 豆腐	米(有機米) さとう 油 ごま油	しょうが ねぎ 切干しだいこん にんじん 干しいたけ こんにゃく 白菜 しめじ	820 kcal 33.1 g
25 水	ドリトル先生のあげパン スペイン風オムレツ 白いんげんの田舎風スープ 果物(みかん)	○	牛乳 鶏卵 プロセスチーズ 豚肉 白いんげん豆	無塩パン 油 さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ こまつな みかん	747 kcal 32.9 g
26 木	宇宙兄弟の豚キムチ丼 春雨サラダ 果物(りんご)	○	牛乳 豚肉 ハム	米 ごま油 三温糖 ごま 春雨 油 さとう	にんにく 白菜 エリンギ たまねぎ ねぎ キムチ にら キャベツ きゅうり にんじん りんご	751 kcal 24.5 g
27 金	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ パリパリサラダ はらぺこあおむしのカップケーキ	○	牛乳 鶏肉 刻みのり 鶏卵	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう でん粉 ワンタンの皮 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり にんじん りんご レモン	898 kcal 29.7 g
30 月	中華おこわ ししゃもののり風味から揚げ 野菜のごまあえ 精霊の守り人の山菜汁	○	牛乳 鶏肉 ししゃも あおのり けずりぶし 鶏卵	もち米 米 ごま油 さとう 小麦粉 油 ごま でん粉	ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん もやし こまつな えのきたけ しめじ 生しいたけ 山菜 万能ねぎ	767 kcal 33.8 g

読書の森コラボレーション給食

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。