

# [ 11 月 献 立 表 ]

2021年11月

0: 通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2火	あんかけチャーハン 中高麦茶	○	春雨サラダ(棒々鶏ドレ) フルーツ杏仁	豚肉、牛乳、杏仁豆腐	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 春雨、棒々鶏ドレッシング	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれんそう、きゅうり、 りんご、洋なし、もも、みかん	669 kcal 22.0 g 19.4 g
4木	ほうれんそうのクリームスパゲティ	○	カラフルサラダ(イタリアンドレ) 果物(りんご)	ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 脱脂粉乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、 とうもろこし、ほうれんそう、 キャベツ、黄パプリカ、 赤パプリカ、きゅうり、りんご	642 kcal 21.7 g 23.2 g
5金	ごはん 中高麦茶	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 和風サラダ(香味塩ドレ) 豚汁	牛乳、ギンヒラス、豚肉、豆腐、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 香味塩ドレッシング、こんにやく、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん、ごぼう、ねぎ	645 kcal 28.2 g 23.9 g
8月	パンズパン 型抜きチーズ	○	コロッケ ポイルキャベツ カレー大根スープ 野菜とくだものゼリー	牛乳、チーズ、ベーコン、豚肉、寒天	パンズパン、じゃがいも、薄力粉、 油、片栗粉、砂糖	キャベツ、にんじん、玉葱、だいこん、 さやいんげん、りんご、レモン、 野菜・果実ミックスジュース	647 kcal 19.3 g 30.0 g
9火	もちしのうどん	○	切干大根のサラダ(青じそドレ) みかんクレープ	豚肉、牛乳、ロースハム、豆乳	うどん、油、砂糖、もち、油揚げ、 青じそドレッシング、米粉、水あめ	しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、 ねぎ、こまつな、切干しいたけ、 きゅうり、みかん、レモン	634 kcal 19.5 g 22.4 g
10水	ごはん 中高麦茶	○	豚肉と野菜のみそ炒め ごぼうサラダ(胡麻ドレ) かきたま汁	牛乳、豚肉、味噌、卵	精白米、油、砂糖、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング	にんにく、しょうが、ピーマン、 キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ、 ごぼう、きゅうり、糸みつば	654 kcal 22.6 g 23.7 g
16火	バターライス	ジュア	ピカジーニョ ピーズサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(パイナップル)	牛肉、豚肉、乳酸菌飲料、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆、 ロースハム	精白米、バター、オリーブ油、 油、じゃがいも、 香味玉ねぎドレッシング	にんにく、トマト、玉葱、ピーマン、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 パイナップル	652 kcal 24.2 g 17.6 g
17水	パンキンロール	○	スペイン風オムレツ マカロニサラダ(イタリアンドレ) ABCミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳、ロースハム、ベーコン、 ヨーグルト、卵、チーズ	パンキンロール、砂糖、マカロニ、 オリーブ油、じゃがいも、 イタリアンドレッシング、 アルファベットマカロニ	トマト、にんじん、きゅうり、 にんにく、セロリ、玉葱、トマト、 りんご、洋なし、もも、みかん	632 kcal 22.8 g 25.1 g
18木	スパゲティ和風きのこソース	○	ツナサラダ(和風ドレ) はちみつレモンゼリー	ベーコン、きざみのり、牛乳、ツナ、 寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖、 片栗粉、和風ドレッシング、はちみつ	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 しめじ、えのきたけ、キャベツ、 にんじん、レモン	670 kcal 21.9 g 23.0 g
19金	ごはん 中高麦茶	○	麻婆豆腐 バリバリサラダ(香味中華ドレ) 果物(グレープフルーツ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醤、 味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 香味中華ドレッシング、 コーンフレーク	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 グレープフルーツ	643 kcal 26.3 g 21.1 g
22月	わかめご飯	○	豚肉のねぎみそ焼き キャベツとえのきのおひたし ずまし汁 青りんごゼリー	わかめ、牛乳、豚肉、味噌、わかめ、 寒天	精白米、砂糖	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、こまつな、こまつな、 りんご	620 kcal 26.5 g 15.7 g
24水	十六穀ごはん	麦茶	銀だらの西京焼き 白菜と小松菜のおかか和え 吉野汁 柏もち	銀ダラ、味噌、かつお、鶏肉、油揚げ、 大豆、小豆	精白米、玄米、押麦、もち麦、 砂糖、こんにやく、麩、片栗粉、 もち粉、上新粉、水あめ	しょうが、はくさい、こまつな、 にんじん、ねぎ、とうもろこし	633 kcal 24.4 g 16.2 g
25木	ピタパン	スジコップ(トマ)	チリコンカン コールスローサラダ (コールスロドレ) かぼちゃのプリンタルト	乳酸菌飲料、豚肉、ベーコン、 ひよこまめ、大豆、卵、脱脂粉乳	ピタパン、油、薄力粉、砂糖、 コールスロドレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、かぼちゃ、マスカット	660 kcal 29.4 g 24.1 g
26金	ほうとう風うどん	○	スパイシーピーズ 海藻入りサラダ(香味塩ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	豚肉、油揚げ、味噌、牛乳、 ひよこまめ、わかめ、くきわかめ、 こんぶ、とさかのり、卵	うどん、油、砂糖、片栗粉、薄力粉、 じゃがいも、米粉、チョコペースト、 香味塩ドレッシング	だいこん、にんじん、かぼちゃ、 しめじ、はくさい、ねぎ、もやし、 きゅうり	671 kcal 23.4 g 23.5 g
29月	ミルクロール	○	鶏肉のマーマレード焼き コンサダ(サウザンドレ) イタリアンスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、卵、 砂糖、コンスターチ	ミルクロール、マーマレード、油、 サウザンアイランドドレッシング、 パン粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、玉葱、ほうれんそう	655 kcal 28.6 g 29.5 g
30火	こぎつねごはん	○	ししゃもフライ 彩りサラダ(胡麻ドレ) 大根のみそ汁 果物(みかん)	鶏肉、油揚げ、牛乳、シシャモ、 わかめ、味噌	精白米、油、砂糖、薄力粉、パン粉、 胡麻クリーミードレッシング	にんじん、えだまめ、キャベツ、 赤パプリカ、きゅうり、だいこん、 みかん	666 kcal 25.3 g 28.0 g

## 食事への感謝を忘れずに!



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、  
もとはみんな生きていたものです。  
また、食事ができあがるまでには、  
食材を育てたり、はこんだり、調理したりと、  
たくさんの方が関わっています。  
感謝の気持ちを込めて  
「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、  
なるべく残さず食べましょう。

