

# [ 11月 献立表 ]

2022年11月 0:通常献立

川村学園 全学年

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
1 火	ごはん	麦茶	和風おろしハンバーグ コンサラダ（ゴマクリーミードレ） じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	豚肉、牛肉、卵、牛乳、わかめ、味噌	精白米、パン粉、砂糖、 胡麻クリーミードレッシング、 じゃがいも	玉葱、だいこん、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	555 kcal 20.4 g 17.6 g
2 水	キャロットロール	○	鶏肉のソテーブロヴァンス風ソース ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャロットロール、オリーブ油、 じゃがいも、バター、油	にんにく、トマト、玉葱、にんじん、 キャベツ、ほうれんそう	646 kcal 29.6 g 32.1 g
4 金	きつねうどん 幼Caミルク	○	ししゃもフライ キャベツとえのきのごま和え スイートポテト	鶏肉、油揚げ、牛乳、シシャモ	うどん、油、ごま、さつまいも、砂糖 薄力粉、パン粉、片栗粉	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、 こまつな、キャベツ、えのきたけ	673 kcal 26.7 g 26.3 g
7 月	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	ハッシュドボーグ ヅナサラダ（香味玉葱ドレ） 果物（りんご）	豚肉、ツナ、牛乳、脱脂粉乳	精白米、油、じゃがいも、薄力粉、 香味玉葱ドレッシング	玉葱、トマト、しめじ、キャベツ、 にんじん、りんご	677 kcal 25.5 g 20.7 g
8 火	米粉入りパン 幼Caミルク	○	鶏肉の香草パン粉焼き フレンチサラダ（フレンチドレ） コーンポタージュ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、豆乳、 生クリーム	米粉入りパン、パン粉、オリーブ油、 フレンチドレッシング、薄力粉	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉葱、とうもろこし、	602 kcal 29.7 g 22.5 g
9 水	わかめご飯 幼Caミルク 中高麦茶	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 彩りサラダ（和風ドレ） すまし汁	わかめ、牛乳、ギンヒラス、味噌	精白米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 こまつな、にんじん、えのきたけ	657 kcal 27.0 g 22.2 g
15 火	フレンチロール 幼Caミルク	○	クリームシチュー ハムサラダ（香味塩ドレ） 果物（パイナップル）	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、豆乳、 ロースハム	フレンチロール、油、じゃがいも、 薄力粉、バター、 香味塩ドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 パイナップル	638 kcal 26.0 g 23.4 g
16 水	ごはん	○	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、甜麺醤、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	657 kcal 27.0 g 21.9 g
17 木	きのことベーコンのスパゲッティ 幼Caミルク	○	ポテトサラダ（イタリアンドレ） 果物（オレンジ）	ベーコン、牛乳、ロースハム	スパゲッティ、油、オリーブ油、 じゃがいも、 イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、にんじん、とうもろこし、 えだまめ、オレンジ	693 kcal 23.0 g 26.4 g
18 金	鶏めし 幼Caミルク 中高麦茶	○	鮭のつけ焼き キャベツと枝豆のサラダ（サウザンドレ） 京花麩のすまし汁	鶏肉、牛乳、ざんざけ、豆腐、わかめ	精白米、砂糖、油、 サウザンアイランドドレッシング、 麸	にんにく、ごぼう、えだまめ、 しょうが、キャベツ、にんじん	648 kcal 33.7 g 21.2 g
21 月	ミルクロール チョコスブレッド 幼Caミルク	○	スペイン風オムレツ （ハレッケン） （コーンのサラダ（香味玉ねぎドレ） ジュリエンヌスープ 果物（りんご）	牛乳、ベーコン、チーズ、卵	ミルクロール、チョコレート、 じゃがいも、砂糖、片栗粉、 香味玉ねぎドレッシング、油	トマト、とうもろこし、さやいんげん、 キャベツ、にんじん、玉葱、 えのきたけ、りんご	610 kcal 19.8 g 26.1 g
22 火	カレーライス	の る む ヨー グ	チーズ入りサラダ（コーンクリーミー） 果物（みかん）	豚肉、のむヨーグルト、 チーズ	精白米、油、じゃがいも、 コーンクリーミードレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、みかん、 ブルーン	643 kcal 15.0 g 17.1 g
24 木	~和食の日~ 十六穀ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	豚肉の塩麹焼き 白菜と小松菜のおかか和え 吉野汁	牛乳、豚肉、かつお、鶏肉、油揚げ、 大豆	精白米、玄米、押麦、もち麦、 こんにゃく、麸、片栗粉、小豆	はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、 とうもろこし	635 kcal 32.7 g 19.5 g
25 金	五目かた焼きそば 幼Caミルク	○	華風きゅうり 原宿ドッグ（チョコ）	豚肉、牛乳、卵	油揚げ中華麺、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、米粉、 チョコペースト	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、きゅうり	671 kcal 20.9 g 29.1 g
28 月	パンズパン	スジ カヨ アト トマ	フライドチキン ポイルキャベツ（サウザンドレ） イタリアンスープ かぼちゃのプリンタルト	乳酸菌飲料、鶏肉、ベーコン、チーズ、 卵、脱脂粉乳	パンズパン、片栗粉、薄力粉、油、 サウザンアイランドドレッシング、 パン粉、砂糖	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、玉葱、ほうれんそう、 マスカット、かぼちゃ	665 kcal 27.2 g 31.1 g
29 火	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	豚肉のごまだれ焼き キャベツとえのきのおひたし 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、味噌	精白米、砂糖、ごま	キャベツ、にんじん、えのきたけ、 こまつな、九条ねぎ、ほうれんそう	610 kcal 29.6 g 20.1 g
30 水	フォカッチャ	○	チキンピカタ イタリアンサラダ（イタリアンドレ） コンソメスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ベーコン、 寒天	フォカッチャ、オリーブ油、薄力粉、 砂糖、イタリアンドレッシング、 油、じゃがいも、はちみつ	トマト、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、玉葱、こまつな、レモン	685 kcal 34.6 g 24.4 g

11月24日は「和食の日」

日本は、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスの良い食品構成を持つ「和食」の文化があります。

一人ひとりが和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう、願いをこめて、11月24日を【いいにほんしょく】「和食の日」と制定しました。



和食の4つの特徴

・素材の味を引き出す調理法

・優れた栄養バランス

・自然の美しさや、季節の移ろいの表現

・正月やひなまつりなどの年中行事との密接な関わり