

[11 月 献 立 表]

2024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
1 金	ごはん 中高麦茶	○	チキンカツ (中濃ソース) コールスローサラダ (コールスロードレ) 麩の味噌汁	牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, 薄力粉, パン粉, 油, コールスロードレッシング, 焼きふ	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	675 kcal 26.1 g 24.9 g
5 火	ドライカレー	の む よ ー ぐ る ト	大根ときゅうりのサラダ (和風ドレ) 白玉ゼリーポンチ	のむヨーグルト, 豚肉, ロースハム	精白米, 油, 薄力粉, 砂糖, 和風ドレッシング, 白玉	玉葱, セロリ, にんにく, しょうが, マッシュルーム, 人参, トマト, 洋なし 大根, きゅうり, ぶどうゼリー, もも りんごゼリー, グリンピース, りんご,	659 kcal 20.6 g 12.3 g
6 水	ミルクロール	○	鶏肉の香草パン粉焼き イタリアンサラダ (イタリアンドレ) ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, パン粉, オリーブ油, イタリアンドレッシング, じゃがいも, マカロニ	にんにく, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト	594 kcal 33.0 g 23.6 g
12 火	スパゲッティ・ミートソース	ペ ス ト ロ ー ア	マセドアンサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (りんご)	豚肉, 乳酸菌飲料 (ストロベリー味)	スパゲッティ, 油, オリーブ油, デミグラスソース, 砂糖, 薄力粉, じゃがいも, 香味玉葱ドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, きゅうり, とうもろこし, りんご	586 kcal 24.2 g 13.4 g
13 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 わかめのすまし汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖	にんじん, しめじ, しょうが, さやいんげん, えのきたけ	631 kcal 29.4 g 25.8 g
14 木	パンズパン	○	白身魚のフライ ポイルキャベツ かぶとベーコンのスープ 牛乳プリン	牛乳, 白身魚フライ, ベーコン, 牛乳プリン	パンズパン, 油	キャベツ, にんじん, 玉葱, かぶ, ほうれんそう	597 kcal 25.3 g 29.7 g
15 金	わかめご飯 中高麦茶	○	肉じゃが 大根サラダ (青じそドレ)	わかめ, 牛乳, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 青じそドレッシング	玉葱, にんじん, さやいんげん, だいこん, きゅうり, キャベツ	643 kcal 20.0 g 18.4 g
18 月	フレンチロール	○	鶏肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ (フレンチドレ) 果物 (グレープフルーツ)	牛乳, 大豆, 鶏肉	フレンチロール, じゃがいも, 油, 砂糖, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, グレープフルーツ	593 kcal 28.0 g 21.4 g
19 火	きつねうどん	○	野菜のかき揚げ 白菜のお浸し かぼちゃのプリンタルト	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 塩昆布, かぼちゃのプリンタルト	うどん, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, 野菜かき揚げ, はくさい, もやし, こまつな	652 kcal 22.7 g 29.1 g
20 水	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル (ナムルドレ) みかんゼリー	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醬, 味噌, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ナムルドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, もやし, きゅうり, みかんゼリー	648 kcal 27.1 g 21.7 g
21 木	スパゲティ和風きのこソース	○	わかめサラダ (胡麻ドレ) いもようかん	ベーコン, きざみのり, 牛乳, わかめ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 胡麻クリーミードレッシング, 片栗粉, いもようかん	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	652 kcal 22.2 g 25.3 g
22 金	☆いい日本食の日献立☆ 十六穀ごはん 中高麦茶	○	豚肉の西京焼き 白菜と小松菜のおかか和え 吉野汁	牛乳, 豚肉, 味噌, かつお, 鶏肉, 油揚げ	精白米, ブレンド十六穀米, 砂糖, こんにゃく, 麩, 片栗粉	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, ねぎ	604 kcal 31.9 g 19.2 g
25 月	ごはん	ジ ョ ア	ハッシュドポーク ツナサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (みかん)	乳酸菌飲料, 豚肉, ツナ	精白米, 油, じゃがいも, デミグラスソース, 香味玉葱ドレッシング, ハッシュビーフフレーク	玉葱, トマト, しめじ, キャベツ, にんじん, みかん	622 kcal 24.0 g 12.5 g
26 火	みそラーメン	○	中華風チキン キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) 杏仁豆腐	豚肉, 味噌, 牛乳, 鶏肉, 杏仁豆腐	中華めん, 油, ごま, ごま油, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, にら, 玉葱, キャベツ, えだまめ	677 kcal 36.6 g 29.4 g
27 水	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ (棒々鶏ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり	682 kcal 29.0 g 24.3 g
28 木	鶏めし	○	豚肉の塩麹焼き 和風サラダ (和風ドレ) じゃがいもほうれん草の味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 和風ドレッシング, じゃがいも	にんにく, ごぼう, えだまめ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, ほうれんそう, 玉葱	656 kcal 29.6 g 24.0 g
29 金	米粉入りパン	○	ニョッキのクリームソース コーンサラダ (塩中華ドレ) ジュリエンスープ 原宿ドッグ (チョコ)	牛乳, ベーコン, 豆乳, 原宿ドッグ	米粉入りパン, ニョッキ, 油, ベシヤメルソース, 塩中華ドレッシング,	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, にんじん	632 kcal 17.8 g 24.5 g

11月24日はいい日本食の日です 私達の身近な生活の中にある「和食」から持続可能な社会への貢献につながることを考えましょう




和食の健康性

一汁三菜を基本とする食事スタイルにより、栄養をバランスよく摂取できます
「うま味」の活用により、食塩、糖分、動物性脂肪の少ない食生活につながります



地産地消

地産地消することで海洋資源や陸の資源の保護につながります。
そして「森林伐採」「海洋資源乱獲」なども抑制する効果も期待できます



お米について(捨てない)

稲を収穫した後の稲わらは飼料や用具の素材として、また糠は加工食品として捨てることなく、様々な用途に活用されています