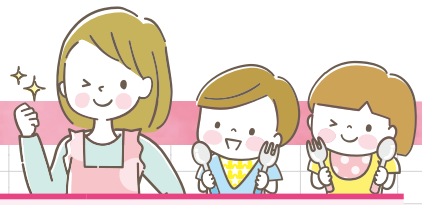
PAKUMOGU 11月献立別栄養素



日　付	献　立	材料名 体を作る「赤」（魚類・肉類・豆類・乳類・卵類）	体の調子を整える「緑」（野菜類・藻類・くだもの類）	エネルギーのもとになる「黄」（穀類・油脂類・砂糖類・いも類）
11/2（月）	■牛肉と豆腐の炒め物 ■わかめとねぎの中華スープ	豆腐・牛肉	小松菜・玉ねぎ・しょうが・わかめ・長ねぎ	砂糖・ごま油・でん粉・油・いりごま
11/3（火）	祝日のためお休み			
11/4（水）	■照り焼きスティックチキン ■大根とウインナーのコンソメ煮	鶏肉・ウインナー	リーフレタス・人参・しょうが・大根	いりごま・砂糖・でん粉・油
11/5（木）	■たらの中華風野菜あんかけ ■ミックス野菜の卵焼き	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油
11/6（金）	■定番の味！ナポリタン ■キャベツと人参のスープ	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく・キャベツ・人参	スパゲッティ・油・バター
11/7（土）週替わりメニュー	■豚肉のトマトソース ■かぼちゃとブロッコリーのサラダ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー	砂糖・油・マヨネーズ
11/9（月）	■3色鶏そぼろ丼 ■きのこのみそ汁	鶏肉・たまご・みそ	小松菜・きざみのり・しょうが・にんにく・しめじ・えのきたけ・小ねぎ	砂糖・ごま油・油・ごはん
11/10（火）	■豚平焼き ■さつま芋のホットサラダ	豚肉・たまご	キャベツ・あおさ・リーフレタス・人参	砂糖・油・バター・マヨネーズ・さつま芋・ドレッシング
11/11（水）	■辛くない♪お子さまカレー鍋	豚肉・豆腐	キャベツ・しいたけ・人参・小ねぎ・玉ねぎ	砂糖・生クリーム・でん粉・バター
11/12（木）	■照り焼きチーズバーグ ■ブロッコリーの洋風煮込み	チーズインハンバーグ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油
11/13（金）	■チキンのマヨソース ■切干大根甘煮	鶏肉・枝豆	リーフレタス・人参・にんにく・切干大根・干ししいたけ	砂糖・ドレッシング・でん粉・油
11/14（土）週替わりメニュー	■骨まで食べられる！いわしの竜田揚げ ■かぼちゃのおかか煮	いわし・かつおぶし	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・かぼちゃ	砂糖・水あめ・でん粉・油
11/16（月）	■巻いて食べよう！牛焼肉の野菜巻き ■つきこんとごぼうの金平	牛肉	リーフレタス・大根・人参・にんにく・つきこんにゃく・ごぼう	砂糖・でん粉・ごま油
11/17（火）	■とろっと照りたまチキン ■白菜のあおさ和え	鶏肉・たまご	リーフレタス・しょうが・白菜・人参・あおさ	砂糖・でん粉・油
11/18（水）	■フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き ■小松菜と人参のスープ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・小松菜・人参	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・でん粉
11/19（木）	■お子さま回鍋肉 ■みたらしさつま芋	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉・ごま油・さつま芋・いりごま・油
11/20（金）	■ガーリックチキン ■かぼちゃごまマヨ和え	鶏肉	玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・かぼちゃ	砂糖・でん粉・油・バター・すりごま・マヨネーズ
11/21（土）週替わりメニュー	■牛丼 ■きゅうりと卵の中華サラダ	牛肉・たまご	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリンピース・きゅうり	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
11/23（月）	祝日のためお休み			
11/24（火）	■豚ロースソテー特製デミソースがけ ■ブロッコリーと卵のサラダ	豚肉・たまご	リーフレタス・人参・ブロッコリー	砂糖・油・小麦粉・ドレッシング
11/25（水）	■甘辛照り焼きチキン ■カレーマカロニ	鶏肉	キャベツ・ミニトマト・しょうが・赤パプリカ・黄パプリカ	砂糖・でん粉・油・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ
11/26（木）	■野菜と食べるみそ豚焼き ■きゅうりとわかめの中華和え	豚肉・みそ	かぼちゃ・キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・にんにく・きゅうり・わかめ	油・小麦粉・砂糖・いりごま・ごま油
11/27（金）	■辛くない♪マイルドカレーうどん ■大根と人参のごま金平	豚肉	玉ねぎ・小ねぎ・大根・人参	うどん・砂糖・生クリーム・でん粉・油・いりごま・ごま油
11/28（土）週替わりメニュー	■赤魚のムニエル トマトソースかけ ■チーズとレタスのサラダ	赤魚・パルメザンチーズ	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・リーフレタス・人参	マカロニ・砂糖・小麦粉・油・バター・ドレッシング
11/30（木）	■豚ロースとかぼちゃの金平風炒め ■大根のおかか煮	豚肉・かつおぶし	かぼちゃ・玉ねぎ・リーフレタス・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	いりごま・砂糖・はちみつ・でん粉・油・小麦粉
12/1（金）	■北海道産 鮭のチーズ焼き ■きゅうりのなめたけ和え	鮭・パルメザンチーズ	リーフレタス・きゅうり・えのきたけ	マヨネーズ
12/2（木）	■鶏肉のカラフル炒め ■ごぼうのみそ汁	鶏肉・たまご・みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・にんにく・ごぼう・小ねぎ	砂糖・でん粉・油・小麦粉
12/3（金）	■野菜と食べる♪ポークソテー ■白菜とさつま揚げの煮びたし	豚肉・さつまあげ	玉ねぎ・ニラ・白菜・人参	砂糖・でん粉・油
12/4（金）	■鶏の唐揚げ 国産みかんソース ■かぼちゃの甘煮	鶏肉	リーフレタス・しょうが・にんにく・みかん・レモン・かぼちゃ	砂糖・でん粉・油
12/5（土）週替わりメニュー	■中華丼 ■小松菜と揚げの煮びたし	豚肉・油揚げ	白菜・玉ねぎ・人参・グリンピース・にんにく・小松菜・ホールコーン	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含みます。