2025年 11月度

緑	陧	т	学	ᅓ

B	献立名	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
	麦ごはん			精白米, 精麦		710 kgs
,	きのこ汁	0	木縛豆腐,かまぼこ		えのきたけ、まいたけ	35. 2 g
火	サケのちゃんちゃん 焼き		さけ, ミックス味噌	三温糖	にんにく, ねぎ, 玉ねぎ, 青ピーマン, に んじん	13.4 g
	ゆかりあえ				んじん キャベツ, きゅうり	2.0 g
	うどん			うどん		820 kgs
5	カレーうどんの汁		鶏肉,油揚げ	カレールウ,かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	30.3 g
水	大学芋	0		さつまいも, 大豆油, 三温糖, 黒ご		24.3 g
	ほうれん草としめじ の煮浸し		はんべん	<u> </u>	ほうれん草, もやし, にんじん, ぶなしめ	2.1 g
	多ごはん			精白米, 精麦		791 kca
6	トックスープ		焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, にら	31.7 g
木	八宝菓	0	豚肉,うずら卵	サラダ油,かたくり粉,ごま油	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, 青ピーマン	20.0 g
	オレンジ				青ピーマン オレンジ	2.1 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		764 kca
7	豆腐のみそ汁	_	木綿豆腐,油揚げ,赤みそ		玉ねぎ, こまつな	32. 4 g
œ.	まいたけ牛丼の具	0	牛肉, かまぼこ	サラダ油, しらたき, 三温糖	玉ねぎ, まいたけ, ねぎ	17.8 g
	にんじん金平		はんべん	こんにゃく, サラダ油, 三温糖, い りごま	にんじん, ごぼう, さやいんげん	2.0 g
	食パン	. 0		食パン		713 kg
10	ポトフ		ウィンナー	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ	30.1 g
Ä	ハンパーグケチャゥプソー		ハンパーグ	三温糖		23. 4 g
	たんじんサラダ			イタリアンドレッシング	キャペツ, きゅうり, にんじん	3.6 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		827 kg
11	切干大根のみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミック ス味噌		切干大根, ねぎ	32. 5 g
火	厚揚げのお好み焼き	0	へ いっぱい 「厚揚げ、あおのり、かつお節	^* − キン ク* マヨネース*		25. 6 g
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 中ざら糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, 枝豆	2.1 g
	小型パン			小型パン		706 kca
12	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	31.7 g
*	厚焼き卵	0	厚焼き卵			22. 1 g
	海藻サラダ	1	海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん, にんじん, コーン	3.8 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		818 kg
13	豆腐のチゲ		木綿豆腐,豚肉,ミックス味噌	ごま油	はくさい, 白菜キムチ, 干し椎茸, しょう	41.7 g
木	サワラの高麗焼き	0	さわら	三温糖, ごま油, いりごま	か にんにく, しょうが, ねぎ	23.1 g
	チャプチェ		牛肉	はるさめ, ごま油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, にら	2.4 g
	さつま芋ごはん		油揚げ	α化米, さつまいも, 中ざら糖, サ	にんじん, 干し椎茸	790 kg
	けんちん汁	0	木綿豆腐	ラダ油 さといも, こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	29.5 g
14 金	鶏のから揚げ		鶏成鶏肉モモ(皮付き)	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	29. 2 g
	梨ゼリー				梨ゼリー	1.9 g
	米粉コッペパン			米粉入りコッペパン		784 kg
	各務原にんじんのポ	0	牛乳	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 人参ペースト, 玉ねぎ, パセリ	33.3 g
17 月	タージュ イカのレモンソース		いか	かたくり粉, 大豆油, 三温糖	レモン果汁	29.1 g
	ピーンズサラダ		 大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャペツ, 枝豆	29.1 g

П	献立名	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
	麦ごはん			精白米,精麦		744 kca	ıl
	わかめスープ		わかめ, 糸かまぼこ	かたくり粉	玉ねぎ, ねぎ	27.9 g	
18 火	焼き肉	0	豚肉	ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	15.9 g	
	炒めナムル みかん			いりごま, ごま油, 三温糖, サラ ダ油	チンゲンサイ, もやし, にんじん, しょうが, にんにく みかん	1.7 g	
	ソフト類			ソフト舞		807 kca	_
19	肉みそソース	_	豚ひき肉, 豆乳, 赤みそ	サラダ油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピー ス	37.3 g	.
水	大豆と小魚の揚げ煮	0	大豆,味付小魚,あおのり	大豆油, 三温糖, いりごま		23.3 g	
ì	切干大根の煮付け		油揚げ	中さら精	切干大根, にんじん	2.5 g	
	麦ごはん			精白米,精麦		857 kca	a I
	かきたま汁		鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, こまつな	36.6 g	
20 木	鶏肉の郡上みそ焼き	0	鶏肉, 郡上みそ	三温糖	しょうが, にんにく	24.7 g	
	じゃが芋のうま煮			じゃがいも, ごま油, 中ざら糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	1.7 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	麦ごはん			精白米, 精麦		848 kos	1
	具汁		大豆,豆乳,ミックス味噌	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	35. 2 g	
21	サパの竜田揚げ	0	さば	かたくり粉, 大豆油	しょうが	24.8 g	
_	小松葉のおかかあえ		かつお節		こまつな, にんじん, もやし	2.0 g	
	柿				柿		
	麦ごはん			精白米, 精麦		754 kos	ı l
25	各務原にんじんカレー	0	夷 肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, プルーン	22.3 g	
火	キャペツのソテー			サラダ油	キャベツ, もやし, コーン	15.9 g	
	福神漬け			<u> </u>	福神漬	2.7 g	
	各務原にんじん蒸しパ	0	チーズ, 牛乳	ホットケーキミックス, さつま いも, 有塩パター	人参ペースト	824 kca	al
	中華麵			中華めん		33.4 g	
26 水	ちゃんぽん麺の汁		豚肉,なると,豆乳	ごま油	しょうが, にんじん, キャペツ, チンゲン サイ	20.9 g	:
	シュウマイ		豚しゅうまい			2.8 g	
	コーンもやし				もやし, コーン		
	麦ごはん			精白米, 精麦		742 kca	a i
27	 麩のすまし汁	0	かまぼこ	白玉麩	こまつな, えのきたけ, 玉ねぎ	27.4 g	
*	白身魚とにんじんの揚 げ煮		ホキ	糖	にんじん	17.5 g	
	ひじきの妙め煮		干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん, 枝豆	1.9 g	
	金魚めし	0	油揚げ,味付小魚	α化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん, 干し椎茸	824 kca	ı
28	 豚汁		豚肉, 赤みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	27.9 g	
±	南瓜コロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ	29.9 g	
	豆乳プリンタルト			お米de国産豆乳プリンタルト		2.6 g	