

# 11月 献立表



日 曜	献立名					使用食品		
	牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤	緑	黄
1 金		ごはん	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草としいたけのひたし 高岡の煮しめ	軟飯 ふくらぎの生姜煮 ほうれん草のひたし 高岡の煮しめ	おかゆ ふくらぎの生姜煮 ほうれん草のひたし 高岡の煮しめ	牛乳 ふくらぎ 厚揚げ さつまあげ	生姜 ほうれん草 キャベツ しいたけ 大根 たけのこ 人参 いんげん	ごはん 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋
2 土	文化の日							
3 日	文化の日							
4 月	振替休日							
5 火		食パン	大学芋 中華ドレッシングサラダ 卵スープ	食パン さつま芋のあま煮 中華ドレッシングサラダ 卵スープ	パンがゆ さつま芋のあま煮 中華ドレッシングサラダ 卵スープ	牛乳 卵 豆腐 わかめ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	パン 砂糖 ごま油 さつま芋 片栗粉
6 水		ごはん	里芋ハンバーグ 野菜のごま和え 白ねぎのみそ豆乳シチュー	軟飯 煮こみ里芋ハンバーグ キャベツの和えもの 白菜のみそ豆乳シチュー	おかゆ 煮こみ里芋ハンバーグ キャベツの和えもの 白菜のみそ豆乳シチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ キャベツ	ごはん 里芋 パン粉 ごま油 米粉 じゃが芋
7 木		2/3 コッペパン	高岡昆布コロッケ かぶのゆずサラダ グリーンラーメン	2/3コッペパン じゃが芋コロッケ かぶのゆずサラダ グリーンラーメン	パンがゆ じゃが芋コロッケ かぶのゆずサラダ グリーンラーメン	牛乳 豚肉 牛肉 昆布	かぶ きゅうり 人参 ゆず キャベツ コーン ねぎ 白菜 ほうれん草	パン じゃが芋 油 砂糖 中華めん
8 金		ごはん	かにシュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐	軟飯 かにシュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐	おかゆ かにシュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐	牛乳 えび かに 卵 豚肉 赤みそ 豆腐	きゅうり 人参 コーン 生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋
9 土	文化の日							
10 日	文化の日							
11 月		ごはん	わかさぎのピリ辛和え 小松菜のコーン和え おでん ぶどうゼリー	軟飯 いわしの生姜煮 小松菜のコーン和え おでん ぶどうゼリー	おかゆ いわしの生姜煮 小松菜のコーン和え おでん ぶどうゼリー	牛乳 わかさぎ いわし 厚揚げ さつまあげ	小松菜 キャベツ コーン 大根 人参 生姜 玉ねぎ ぶどう	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく
12 火		米粉入り パン	巣ごもり卵 白菜とパインのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	米粉入りパン キャベツの卵とじ 白菜のサラダ ミネストローネ ヨーグルト	米粉入りパンがゆ キャベツの卵とじ 白菜のサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 大豆 ヨーグルト	キャベツ 白菜 きゅうり パイン 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ トマト いんげん	パン 米粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油
13 水		ごはん	鮭のごまマヨネーズ焼き 五目豆 じゃが芋のみそ汁	軟飯 鮭のごまマヨネーズ焼き 五目豆 じゃが芋のみそ汁	おかゆ 鮭のごまマヨネーズ焼き 五目豆 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 みそ	人参 たけのこ しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま こんにゃく じゃが芋
14 木		栗ごはん	鶏肉の香り揚げ かぶの色とり 豆腐のすまし汁 みかん	軟飯 鶏肉の生姜煮 かぶの色とり 豆腐のすまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉の生姜煮 かぶの色とり 豆腐のすまし汁 ぶどうジュース	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	生姜 かぶ かぶの葉 人参 えのき ねぎ みかん ぶどう	ごはん 栗 片栗粉 油 砂糖
15 金		ごはん	さばの豆板醤焼き 青菜の納豆和え さつま汁 りんご	軟飯 さばのピリ辛煮 青菜の和えもの さつま汁 りんご	おかゆ さばのピリ辛煮 青菜の和えもの さつま汁 りんごピューレ	牛乳 さば 納豆 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 にんにく ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ りんご キャベツ	ごはん ごま油 さつま芋 こんにゃく
16 土	文化の日							
17 日	文化の日							
18 月		高岡 食19村	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー にらたま汁	軟飯 チキン南蛮煮 ブロッコリーの和えもの かきたま汁	おかゆ チキン南蛮煮 ブロッコリーの和えもの かきたま汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ しいたけ 人参 ブロッコリー にら キャベツ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋
19 火		1/2 コッペパン	肉シュウマイ きゅうりとキャベツの塩もみ ソフト麺のコーンクリームがけ	1/2コッペパン 肉シュウマイ きゅうりとキャベツの和えもの コーンクリームスパゲッティ	パンがゆ 肉シュウマイ きゅうりとキャベツの和えもの コーンクリームスパゲッティ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ キャベツ きゅうり 生姜 人参 マッシュルーム コーン	パン ソフト麺 スパゲッティ じゃが芋 マーガリン 小麦粉
20 水		ごはん	いわしの梅煮 豚肉の野菜炒め 白菜と油揚げのみそ汁	軟飯 いわしの梅煮 豚肉の野菜炒め 白菜のみそ汁	おかゆ いわしの梅煮 豚肉の野菜炒め 白菜のみそ汁	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ わかめ みそ 豆腐	梅 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜	ごはん ごま油 砂糖
21 木		食パン	変わり干草焼き フルーツ和え 春雨スープ	食パン 野菜の卵とじ フルーツ和え 春雨スープ	パンがゆ 野菜の卵とじ フルーツ和え 春雨スープ	牛乳 卵 ベーコン 大豆 チーズ 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン りんご もも パナナ 白菜 ねぎ	パン 砂糖 春雨
22 金		ごはん	春巻き ほうれん草のごまみそ和え 根菜汁	軟飯 春巻き ほうれん草のごまみそ和え 根菜汁	おかゆ 春巻き ほうれん草のごまみそ和え 根菜汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 油 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま
23 土	勤労感謝の日							
24 日	勤労感謝の日							
25 月		ハトムギ入り しそごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	軟飯 ゴーセイなメンチカツ コーンサラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	おかゆ ゴーセイなメンチカツ コーンサラダ 氷見うどん汁 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 焼きかまぼこ	しそ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 コーン 枝豆 しいたけ ねぎ りんご 梨	ごはん ハトムギ パン粉 油 砂糖 じゃが芋 うどん
26 火		コッペパン	豚肉とレバーのケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ	コッペパン 豚肉と大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ カレーポトフ	パンがゆ 豚肉と大豆のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ カレーポトフ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉	生姜 ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	パン 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃが芋
27 水		ごはん	しいらのたれがけ 切干大根の炒めもの 塩こうじなべ	軟飯 しいらの生姜煮 野菜の炒め煮 塩こうじなべ	おかゆ しいらの生姜煮 野菜の炒め煮 塩こうじなべ	牛乳 しいら さつまあげ 豚肉	生姜 人参 白菜 玉ねぎ もやし	ごはん じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく
28 木		ごはん	ふくらぎのゆずみそがけ お酢合い じゃが芋のそぼろ煮	軟飯 ふくらぎのゆずみそ煮 お酢合い じゃが芋のそぼろ煮	おかゆ ふくらぎのゆずみそ煮 お酢合い じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ふくらぎ みそ 油揚げ ひじき 豚肉	ゆず 大根 人参 玉ねぎ いんげん	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉
29 金		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 野菜の昆布づけ 田舎汁	軟飯 豚肉のピリ辛煮 野菜ののり和え 田舎汁	おかゆ 豚肉のピリ辛煮 野菜ののり和え 田舎汁	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ みそ 豆腐 のり	もやし キャベツ 人参 大根 生姜 にんにく	ごはん 油 ごま じゃが芋 しらたき
30 土	文化の日							