

# 11月 献立表

※全てのメニューに乳製品がつきます



日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血や 肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温にな る		
1	木	フリ照り煮／ギョーザ黒酢野菜あんかけ	肉じゃが	みかん缶	ごはん	4.1	0.8	6.1	小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	893
2	金	おろし豚カツ／干切りキャベツ	肉野菜炒め	ミニエクレア	ごはん	3.6	0.4	6.8	卵:卵由来:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ごま	884
5	月	豚生姜焼き／牛とろコロッケ	惣菜トリオ	パイン缶	ごはん	2.7	1.5	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	859
6	火	クリームチーズ入りメンチ／ポテトフライ・トマトペンネサラダ	コートマトツナサラダ	みかん缶	海老ピラフ	0.9	0.8	8.1	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	847
7	水	チキンチーズカツ／春巻き	三種の蒸し野菜	チーズパパロアシュークリーム	ごはん	2.5	0.6	7.9	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	867
8	木	チキン唐揚げ／生野菜	ほうれん草ごま和え／ポテトサラダ		ごはん(ハヤシ付)	3.3	0.7	6.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	820
12	月	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.2	0.7	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:大豆:りんご	893
13	火	桜姫鶏チキンカツ／ブロッコリーとひじきのサラダ	蒸しシューマイ	フルーツカクテル	レーズンパン(2個)	1.4	0.5	6.3	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	630
14	水	ソース焼きそば	豚カツ／卵焼き／生野菜	みかん缶		1.3	0.3	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン:ごま	716
15	木	ナス味噌炒め／きのこ中華春巻き／卵焼き	生野菜／春雨サラダ	はちみつレモンカットゼリー	ごはん	2.3	0.7	8.2	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	832
16	金	アジフライ／チキン唐揚げ	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根／卵焼き	パイン缶	ごはん	2.2	1.3	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	832
19	月	さば生姜煮／(新)15種ヘルシーサラダ	ひじき煮／かぼちゃ煮	みかん缶	ごはん	3.4	0.8	5.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	822
20	火	豚塩野菜炒め	ピリ辛ジャーマンポテト	プレーンオムレツ／五目豆	ごはん	3.3	1.0	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	878
21	水	照りマヨハンバーグ／エビフライ／インゲン	コーンサラダ	ミニエクレア	バターロールパン(2個)	1.5	0.3	5.9	卵:卵由来:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	654
22	木	回鍋肉／シューマイ	揚げ餃子／サラダ	みかん缶	ごはん	3.6	0.6	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	787
26	月	チキンから揚げのおろし和え	肉じゃが	はちみつレモンカットゼリー	ごはん	3.7	0.8	6.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	853
27	火	ポークおろし焼肉／北海道かぼちゃコロッケ	ほうれん草胡麻和え／切干大根／卵焼き	みかん缶	チャーハン	2.6	0.8	6.4	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	777
28	水	焼うどん	豚カツ／卵焼き／生野菜	みかん缶		1.3	0.6	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン	691
29	木	野菜コロッケ／生野菜	ほうれん草ごま和え／卵焼き	はちみつレモンカットゼリー	ごはん(カレー付)	2.4	0.7	8.0	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:鯖:牛肉:豚肉:大豆:りんご:ごま	854
30	金	塩だれハンバーグ／エビフライ／ポテトフライ・インゲン	コートマトサラダ	みかん缶	レーズンパン(2個)	2.6	1.0	5.1	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	708

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。  
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 風予防のポイント!

寒い季節は風の季節でもあります。電車内や教室等の人の集まる場所はウイルスがいて当たり前。風邪から身を守る為には皮膚や喉の粘膜

～皮膚や粘膜を丈夫にする～

### ビタミンA

- たまご ○小松菜 ○牛乳
- ほうれん草 ○チーズ ○パセリ
- 人参 ○ブロッコリー ○かぼちゃ
- トマト ○レバー ○にら

～寒さのストレスに～

### ビタミンC

- 大根 ○小松菜 ○さつま芋
- もやし ○じゃが芋 ○キャベツ
- れんこん ○茄子 ○キウイ
- トマト ○みかん

～こころがけたい～

### 風邪予防の生活習慣

- ①1日3食とって栄養状態をよくする。
- ②睡眠時間6～7時間はとる。
- ③体を積極的に動かして、体力をつける。
- ④風邪予防に有効な栄養素である、たんぱく質、ビタミン類を摂る為に、野菜たっぷりのシチューや、カレー、鍋物、豚汁等の具だくさんの汁みかん、りんご等の季節の果物を!

