

A食								B食								
日	献立			材料			備考	日	献立			材料			備考	
1 (金) A	ご飯 赤魚の天ぷら 粉ふき芋 小松菜のごま和え 実だくさん味噌汁			米 赤魚 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 小松菜 ひじき もやし ごま 豚肉 薄揚げ こんにゃく 人参 白菜 さつま芋 葱					<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> アイアン献立 </div> 貧血とは？ 血液中のヘモグロビンの量が減少した状態のことを貧血と言います。 ヘモグロビンが減少した状態であると、全身が酸素不足になり疲れやすい、めまい、動悸、息切れ、立ちくらみ、頭痛などの症状があらわれます。							
	827	35.3	24.9	386	3.6	124.1	2.2									
5 (火) A	ソースチキンカツ丼 白菜の即席漬け 野菜の味噌汁			米 (チキンカツ) キャベツ 白菜 もやし 人参 塩昆布 玉葱 大根 薄揚げ 人参 葱												
	805	37.7	19.7	370	2.4	111.1	1.9									
6 (水) A	ご飯 鶏肉の唐揚げ 炒り豆腐 実だくさんスープ			米 鶏肉 片栗粉 豆腐 鶏肉 ひじき 人参 干椎茸 葱 鶏肉 キャベツ 玉葱 コーン 枝豆				6 (水) B	ご飯 焼肉 ポテトサラダ 実だくさんスープ			米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 ウインナー きゅうり 人参 マヨネーズ 鶏肉 玉葱 コーン 枝豆				
	839	32.3	27.5	403	2.8	109.3	2.6		819	33.5	27.4	273	2.2	118.4	1.5	
7 (木) A	ご飯 鰯の照り焼き 竹輪サラダ 豚肉と大根の煮物			米 鰯 竹輪 キャベツ 玉葱 人参 枝豆 チーズ 豚肉 大根 人参 こんにゃく じゃが芋 葱				7 (木) B	ご飯 白身魚のフライ マカロニサラダ 豚肉と大根の煮物			米 (白身魚フライ) マカロニ ハム コーン 人参 きゅうり 豚肉 大根 人参 こんにゃく じゃが芋 葱				
	801	45.3	19.1	332	2.7	118.3	2.3		817	35.1	20.2	328	2.2	130	1.8	
8 (金) A	ご飯 手作りひじきふりかけ 豚肉と厚揚げの炒め物 しらすと小松菜のサラダ しめじと豆腐のすまし汁			米 ひじき 梅 ごま 豚肉 厚揚げ 玉葱 コーン しらす 小松菜 かぶ しらす キャベツ 人参 豆腐 しめじ 玉葱 葱				<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;"> 歯ッピー献立 </div> 今月の歯ッピーの日はひじきを使った献立です。 ふりかけにしてみましたのでご飯にかけて食べてみてください。 ひじきの他にもしらすや小松菜など、カルシウムが豊富な食材も								
	807	37.2	23.2	468	4.4	118.3	2.7									
11 (月) A	ご飯 おでん風煮物 さつま芋の天ぷら 野菜のソテー			米 鶏肉 大根 里芋 こんにゃく 竹輪 さつま芋 小麦粉 片栗粉 ウインナー キャベツ もやし 人参 コーン												
	823	26.4	22.6	343	2.8	135.6	2.3									
12 (火) A	ご飯 鶏肉の一味焼き 含め煮 なめこの味噌汁			米 鶏肉 一味唐辛子 じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 いんげん 豆腐 なめこ 薄揚げ 葱				12 (火) B	ご飯 回鍋肉 含め煮 なめこの味噌汁			米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 じゃが芋 はんぺん こんにゃく 厚揚げ 人参 いんげん 豆腐 なめこ 薄揚げ 葱				
	826	32.2	20.9	394	3.2	121.3	3		825	36.7	24.3	339	3.8	121.6	2.4	
13 (水) A	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツポンチ			米 豚肉 玉葱 人参 エリンギ グリーンピース ハヤシルウ キャベツ きゅうり 玉葱 コーン (白玉) パインアップル もも サイダー												
	833	25	23.3	280	1.9	120.6	1.9									
14 (木) A	麻婆豆腐丼 大豆サラダ チンゲン菜のスープ			米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく 葱 大豆 じゃが芋 チーズ 枝豆 キャベツ きゅうり チンゲン菜 人参 玉葱 椎茸 コーン				14 (木) B	ご飯 鱈のムニエル 大豆サラダ 豆乳スープ			米 鱈 大豆 じゃが芋 チーズ 枝豆 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉葱 人参 コーン エリンギ 豆乳				
	830	31.4	24.4	444	3	115.5	2.5		823	36.9	34.9	318	2.6	85.2	22.9	
15 (金) A	ご飯 鶏すき煮 白菜のお浸し いものこ汁			米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 しらたき 葱 白菜 もやし コーン かつお節 里芋 油揚げ 舞茸 葱				15 (金) B	肉うどん コーンコロッセ 梅マヨネーズ和え			(うどん) 豚肉 薄揚げ 玉葱 人参 干椎茸 葱 薄揚げ 葱 (コーンコロッセ) 人参 きゅうり キャベツ ツナ 竹輪 梅 マヨネーズ				
	810	33.2	25.3	402	3.3	118.7	1.7		804	32.2	39.1	338	2.6	91.2	2.8	
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)									

11月24日 和食の日



11月24日は和食の日とされ、日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて制定されました。

今年も坂井市春江町で生産されている越前白茎ごぼうを使用した献立を提供します。一般的な根だけを食べる土ごぼうとは違い、根が短く茎が白く長いのが特徴です。この時期にしか食べられない貴重なものです。

A食

日	献立	材料	備考
18 (月) A	ご飯 鯖の塩こうじフライ 刻み昆布と大根のサラダ ぼっかけ汁	米 鯖 塩こうじ 小麦粉 パン粉 昆布 切干大根 きゅうり 竹輪 ごま 玉葱 人参 薄揚げ 糸こんにゃく じゃが芋 葱	
	803 35 22.2	450 3 122.4	2.9
19 (火) A	ご飯 豚の生姜焼き いんげんの塩昆布和え 根菜の味噌汁	米 豚肉 生姜 玉葱 いんげん もやし 塩昆布 れんこん 薄揚げ 人参 大根 さつま芋 葱	
	832 35.8 24.2	375 3.4 123.7	3
20 (水) A	ご飯 鮭の塩焼き 打ち豆サラダ 鶏肉とかぶのスープ	米 鮭 大豆 枝豆 コーン ハム きゅうり キャベツ マヨネーズ 鶏肉 かぶ じゃが芋 玉葱 人参 枝豆	
	801 37.5 23	281 2.7 114.3	1.6
21 (木) A	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き ツナサラダ 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 にんにく もやし ツナ 人参 キャベツ 豆腐 玉葱 しめじ さつま芋	
	815 34.4 21.4	348 3.2 128	2.3
22 (金) A	白茎ごぼうご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜のごま和え のっぺい汁	米 (白茎ごぼう) えのき 人参 鯖 生姜 片栗粉 小松菜 薄揚げ ごま 鶏肉 糸こんにゃく 里芋 大根 人参 葱	
	808 36.6 28.5	383 2.7 108.3	2.5
25 (月) A	ご飯 鶏肉とこんにゃくの甘辛煮 かみかみサラダ 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 にんにく こんにゃく しらす干し 大豆 じゃが芋 人参 きゅうり コーン 豆腐 豚肉 玉葱 人参 小松菜	
	805 36.7 25	359 3.1 115.7	2.4
26 (火) A	ご飯 味噌カツ キャベツの塩昆布和え もやしの味噌汁	米 (豚カツ) キャベツ 小松菜 塩昆布 もやし 人参 玉葱 えのき 葱	
	826 31.8 23.5	365 2.7 112.1	3
27 (水) A	秋のきんぴら丼 大根の生姜入りサラダ すまし汁	米 豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく さつま芋 しめじ ごま 小松菜 大根 鶏肉 かぶ 生姜 豆腐 玉葱 人参 葱	
	818 38 19.7	323 3.5 128.2	2
28 (木) A	ドライカレー スパゲティサラダ 白菜のスープ	米 鶏肉 豚肉 玉葱 人参 グリーンピース 生姜 にんにく カレールウ スパゲティ ハム 玉葱 きゅうり ベーコン 白菜 人参 じゃが芋 コーン	
	812 30.2 26.2	286 2.5 123.3	2.4
29 (金) A	ご飯 鮭の照り焼き ポテトミックスサラダ 野菜のスープ煮	米 鶏肉 にんにく 生姜 さつま芋 じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり コーン マヨネーズ ウインナー かぶ エリンギ 人参 キャベツ グリーンピース	
	821 28.6 28.9	280 2.2 119.5	1.6

B食

日	献立	材料	備考
食育の日			
<p>今月は丸岡町の郷土料理、ぼっかけ汁です。 ご飯に「ぶっかけ」で食べる。というのがなまって「ぼっかけ」になったと言われています。</p>			
19 (火) B	卵とじカツ丼 いんげんの塩昆布和え 根菜の味噌汁	米 (豚カツ) 卵 玉葱 葱 いんげん もやし 塩昆布 れんこん 薄揚げ 人参 大根 さつま芋 葱	
	831 33.6 24.7	376 2.9 116.3	2.7
20 (水) B	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白菜のスープ煮 レンコンのさっぱりサラダ	米 鶏肉 人参 玉葱 ウインナー 白菜 コーン 玉葱 レンコン キャベツ 人参 きゅうり ハム ごま	
	806 27.6 28.7	282 1.9 115.5	2.7
21 (木) B	ご飯 キムチ鍋風煮 揚げシューマイ ツナサラダ	米 豚肉 白菜 (白菜キムチ) 大根 人参 たら 豆腐 生姜 じゃが芋 (シューマイ) もやし ツナ 人参 キャベツ	
	822 34.8 27.5	305 2.6 109	1.9
和食の日			
			
26 (火) B	ご飯 ハンバーグ きのこソース キャベツの塩昆布和え けんちん汁	米 (ハンバーグ) 玉葱 椎茸 しめじ 舞茸 キャベツ 小松菜 塩昆布 豚肉 里芋 人参 大根 ごぼう 糸こんにゃく 葱	
	819 34.2 22.8	376 3.7 124.7	3
27 (水) B	ご飯 豚肉と野菜の五目炒め 大根の生姜入りサラダ 醤油ラーメン風スープ	米 豚肉 生姜 にんにく もやし 人参 竹の子 キャベツ ピーマン 小松菜 大根 鶏肉 かぶ 生姜 春雨 豚肉 キャベツ 人参 もやし 葱	
	811 33.6 26.4	323 2.5 115.5	1.5
			
29 (金) B	ご飯 じゃが芋のミートソース煮 打ち豆サラダ 野菜のスープ煮	米 鶏肉 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 トマト缶 打ち豆 ハム 枝豆 キャベツ きゅうり ウインナー かぶ エリンギ 人参 キャベツ グリーンピース	
	802 38.8 34.4	307 3.1 129	2.9
栄養価	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 炭水化物 (g) 塩分 (g)	

★()書きの材料は、加工食品です。

※業者等の都合により食材を変更することがあります。
ご了承下さい。



11月のA食・B食の選択はこちらから回答してください。最後に必ず「送信」を押してください。
※回答メ切は10月17日(木)帰りの会終了までです。
メ切までに回答していない場合は、すべてA食で処理します。