

2019年 11月予定献立表

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
朝食	ご飯/パン コンソメスープ ミートボール ブロッコリーのおかか和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 がんもと大根の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ポイルウイナー ツナサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 茄子とちくわの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 春菊の辛子和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 白菜のカレー粉炒め 花野菜サラダ 納豆/みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 大根のスープ チーズオムレツ チキンサラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 春雨スープ 黒酢豚 豆腐しゅうまい もやしの胡麻和え 杏仁豆腐	※選択食 ◎ご飯/ぶどうパン 野菜スープ 鮭のコンクリーム焼き ほうれん草のバター炒め トマトのサラダ のむヨーグルト	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー ふきの甘辛煮 二色和え フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰯の和風蒸しあん 野菜つみれの煮物 和風サラダ 金時豆	ご飯 にらたまスープ 麻婆豆腐 春巻き 胡瓜のピリ辛和え りんご	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鯉のムニエル オニオンスープ 温野菜 コーンサラダ ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐とちくわの煮物 青菜のおかか和え 柿
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け 五目金平 青菜の柚子浸し 柿	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱胡麻焼き 南瓜のいとこ煮 胡瓜としらすの酢の物 ぶどう缶	ご飯 ザーサイスープ 鰯の南蛮タルソース 青梗菜といかの炒め物 パンサンサー カットマンゴー	ご飯 カリフラワーのスープ ポークチャップ 青菜のソテー マセドアンサラダ ダイゼリー(みかん)	ご飯 とろろ昆布汁 鰯の照り焼き 里芋煮 キャベツの味噌和え ヤクルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 ビーフンの炒め物 アスパラとかにかまの和え物 洋なし缶	ご飯 中華風スープ 青椒肉絲 かぶの海老そばあん 木耳の中華和え ヨーグルト
エネルギー(kcal)	2225	2146	2176	2205	2226	2188	2176
たんぱく質(g)	80.1	83.8	81.6	81.3	84.3	83.5	82.2
脂質(g)	54.5	54.4	65	60.3	58.5	62.4	61

	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
朝食	ご飯/パン すまし汁 鰯の塩焼き 白菜の煮浸し りんご缶 牛乳 のむぞく	ご飯/パン かきたま汁 豆腐野菜ハンバーグ 青梗菜のお浸し 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー トマトとレタスのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶの煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウイナーといんげんの炒め物 キャベツの柚子和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ ビーマンのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 春菊の和え物 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ焼き ぜんまいの炒め煮 いんげんの胡麻和え ぶどう缶	ご飯 きのこのスープ 鰯のトマト煮 青菜とコーンのソテー 大根サラダ ジョア ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・中華スープ・鶏肉の照り焼き かぶの煮物 青菜の胡麻和え カットマンゴー	ご飯 トマトスープ 鰯のカレームニエル さつま芋のレモン煮 じゃこサラダ りんご のむぞく	ご飯 すまし汁 チキンカツのさつと煮 ごぼうの胡麻風味炒め さっぱりサラダ のむヨーグルト	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・赤魚の煮付け しゅうまい もやしの和え物 柿	ご飯 ポタージュ 鰯のオリーブオイル焼き ブロッコリーの炒め物 シーザーサラダ ダイゼリー(りんご)
夕食	ご飯 野菜スープ はんぺんフライとスコッチエッグ じゃが芋のベーコン炒め 豆サラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き 魚河岸揚げの含め煮 胡瓜と帆立の酢の物 オレンジ	ひじきご飯 赤だし 鰯の南蛮漬 れん根の金平 即席漬 ダイゼリー(梨)	ご飯 中華風コーンスープ 豚肉ときのこの炒め物 湯豆腐 青菜のナムル フルーツ入りヨーグルト	ご飯 小松菜のスープ 鰯の味噌漬焼き 大根煮 胡瓜とわかめの酢の物 杏仁豆腐	ご飯 つみれ汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め ふきの土佐煮 アスパラのサラダ みかん缶	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎鶏肉の和風焼き ◎味噌かつ ひじきの炒り煮 ほうれん草の白和え ぶどう缶
エネルギー(kcal)	2277	2310	2258	2272	2272	2103	2199
たんぱく質(g)	84.8	85.5	83.6	82.2	85.2	82.9	84
脂質(g)	62.8	55	63.6	61.9	62.4	65.3	62.4

	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
朝食	ご飯/パン ポトフ たまごサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 胡瓜のマヨ和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン たまごのスープ さつま揚げの炒め物 ほうれん草の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ ウイナーのケチャップ炒め トマトと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 白菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ごぼうのスープ チキンボール煮 ほうれん草の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 ツナとわかめの和え物 りんご缶 牛乳
昼食	中華丼 冬瓜のスープ 茄子の田楽 春雨の和え物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鰯のみぞれ煮 野菜の炒り煮 いんげんの昆布和え みかんジュース	※選択食 ◎マカロニグラタン ◎ご飯・鶏肉のチーズ焼き 大豆入り野菜スープ 南瓜のマッシュ ハムサラダ ミックスフルーツ	ご飯 とろろ昆布汁 牛肉の山椒焼き 焼き豆腐の生姜煮 青梗菜と木耳の和え物 ぶどう缶	ご飯 椎茸のスープ 鰯の黄金焼き ポテトのカレー煮 セロリのサラダ カットマンゴー	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚肉の生姜煮 もやしの中華炒め パンバンジー ダイゼリー(みかん)	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 いんげんの胡麻ドレッシング 柿
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の幽庵焼き 野菜の金平 小松菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ アスパラとベーコンのソテー わかめサラダ ダイゼリー(ぶどう)	茶飯 おでん れん根と豚肉の炒り煮 白菜の磯和え 柿	ご飯 味噌汁 いかフライ かぶと椎茸の含め煮 冷しゃぶサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の酒蒸し 春雨と海老の炒め物 胡瓜のゆかり和え うぐいす豆	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 茄子の揚げ浸し 帆立と大根のサラダ 洋なし缶	ハムピラフ コンソメスープ きのこのキッシュ スイートポテト風 チーズ入りサラダ ヨーグルト
エネルギー(kcal)	2221	2247	2270	2199	2214	2203	2317
たんぱく質(g)	82.6	82.5	81.6	80.2	83.3	86	80
脂質(g)	59.2	60.7	64.9	62.3	60.8	62.2	61.4

	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
朝食	ご飯/パン 鶏肉のスープ 五目豆煮付け 青梗菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆乳スープ スクランブルエッグ グリーンサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 はんぺんと椎茸の煮付け 春菊の胡麻和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン ジュリエヌスープ トマトオムレツ 白菜と豚肉の炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 いんげんの炒め煮 野菜サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 菜の花のお浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼豆腐と卵のソテー 黄桃缶 牛乳
昼食	ご飯 オニオンスープ 豚肉の三色巻き 南瓜のグロッセ パスタサラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 鰯の和風ステーキ かぶのそぼろ煮 卵と豆腐 みかん	※選択食 ◎にゅう麺 ◎ご飯・すまし汁・和風ハンバーグ ちくわの磯部揚げ しその実和え りんご	ご飯 すまし汁 さんまの香味ソース ふろふき大根 豆腐サラダ ジョア のむぞく	ご飯 豚肉のオーロラソース ミニポトフ 小松菜と白菜のお浸し はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鯉のムニエル 鶏肉とごぼうのスープ もやしと豆苗のソテー コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 赤だし 揚げ豆腐 炒り鶏 ちくわと野菜のサラダ ダイゼリー(りんご)
夕食	ご飯 なめこ汁 鰯の煮付け 金平ごぼう 三色野菜のおかか和え ダイゼリー(梨)	ご飯 ザーサイスープ チーズタッカルビ きのこの煮浸し 中華風サラダ 杏仁豆腐	ご飯 コーンスープ タンダーフィッシュ じゃが芋のたらこ和え 海老サラダ ダイゼリー(ぶどう)	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 茄子のベーコン煮 菜種和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鰯の南部焼き チャブチエ ほうれん草のサラダ ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきと大豆の炒り煮 かきの三杯酢 みかん	※選択食 ご飯 たまごスープ ◎回鍋肉 ◎中華盛り合わせ かぶの柚子炊き 春雨の酢の物 カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2265	2182	2126	2220	2232	2167	2308
たんぱく質(g)	82.6	83.6	82.4	83	81.7	83.8	80.9
脂質(g)	65.3	61.7	53.6	68	65.4	60	63.9

	29日(金)	30日(土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 アスパラとウイナーの炒め物 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ふくさ焼き 青菜としらすの煮浸し 洋なし缶 牛乳 のむぞく
昼食	ご飯 カリフラワーのスープ 鶏肉のバーベキュー風 にんじんしりしり フレンチサラダ カットパイ	秋の炊き込みご飯 味噌汁 あじフライ れん根の炒り煮 白菜の昆布和え 柿 ♪ショートケーキ 誕生会♪
夕食	ご飯 すまし汁 鰯のたらこ焼き 南瓜煮 春菊のお浸し フルーツ入りヨーグルト	ご飯 豚肉のにんにくソース ミネストローネ 角切りサラダ ダイゼリー(みかん)
エネルギー(kcal)	2181	2450
たんぱく質(g)	83.8	86
脂質(g)	60.1	62.8

【11月の予定】
9日(土) 手作りおやつ
間食にどら焼き栗添えを提供します。
30日(日) 誕生日会
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪
30日(日) 家族会(給食試食会)

【選択食】
14日(木) 夕食
(A) 鶏肉の和風焼き
(B) 味噌かつ
28日(木) 夕食
(A) 回鍋肉
(B) 中盛り合わせ
※選択食の入力はお早めに!

20日(水)にはやぶさユニットで出張調理を行います♪
メニューは「チャーハン」です。

11月の給食当番は「かがやきユニット」です。

栄養素の代謝

私たちが生命活動を維持するためにはエネルギーが必要です。何もせずじっとしているだけでも、心拍や呼吸、体温の維持のためにエネルギーが使われます。この生きていくために消費される必要最低限のエネルギーを基礎代謝といいます。平均的な基礎代謝は、成人男性がおおよそ1500kcal程度、成人女性がおおよそ1200kcalとされています。

このエネルギーは、安静状態で使われるものだけなので、家事や仕事、運動など日常生活の活動によって消費量は増えます。

私たちは、これら身体活動に必要なエネルギーを食物中の栄養素から得ることになります。この栄養素から体に必要なエネルギーを生み出す、さまざまな反応のプロセスを代謝といいます。

自分が必要なエネルギーを把握することが健康への第一歩になります。

食事について、困ったことや疑問に思ったことがあれば、是非、栄養士に相談して下さい。



11月平均	エネルギー(kcal)	2228
	たんぱく質(g)	83.0
	脂質(g)	61.4