2019.11　学生

11月の予定献立

月	火	水	木	金
28日	**29日**	**30日**	**31日**	**1日**
ご飯 すまし汁 豚肉の辛味焼き 切干大根の炒め煮	彩り麻婆丼 スープ 春雨の和え物 果物	パン キャベツとベーコンのスープ ジューシー フライドチキン デザート	五穀ご飯 きのこ汁 目抜きの昆布醤油焼き 肉じゃが	ガパオライス 小松菜のスープ サラダ 果物
精白米 豆麩、湯葉、三つ葉 豚肉 ／サラダ菜、糸唐辛子 切干大根、高野豆腐、油揚げ、人参、ひじき、インゲン	精白米、木綿豆腐、豚挽肉、長芋、茄子、スナップエンドウ、長葱、黄・オレンジパプリカ 竹の子、白菜、万能葱 春雨、人参、木耳、胡瓜、白ごま りんご	南瓜ロール キャベツ、ベーコン、パセリ 鶏肉 ／付：ミニ南瓜グラタン （南瓜、チーズ、玉葱） ／付:サラダ※赤パッチョドレッシング （レタス、ベビーリーフ、赤パプリカ） カボチャタルト	精白米、五穀米 しめじ、白舞茸、えのき、油揚げ、万能葱 目抜き ／笹、がり じゃが芋、人参、玉葱、牛肉、白滝、グリンピース	精白米、卵、鶏挽肉、玉葱、赤パプリカ、インゲン、大豆、茄子、鷹の爪、バジル コーン、セロリ、小松菜 ロメインレタス、サニーレタス、オレンジパプリカ ※シーザードレッシング グレープフルーツ
4日	**5日**	**6日**	**7日**	**8日**
振替休日 	十六穀ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 とろろなめ茸 デザート	五目あんかけ ラーメン 海鮮大しゅうまい フルーツカクテル	パン スープ グリルドポーク ～きのこソース～ 根菜サラダ	五穀ご飯 みそ汁 揚げ鶏の みぞれポン酢がけ ゆかり和え 果物
	精白米、十六穀米 木綿豆腐、椎茸、三つ葉 鯖 付）しし唐 オクラ、長芋、えのき どら焼き	中華麺、エビ、イカ、ホタテ、竹の子、小松菜、玉葱、人参、木耳、白菜、もやし ※酢 海鮮大しゅうまい、サニーレタス、ミニトマト ナタデココ、パイン缶、みかん缶、白桃缶	食パン、いちごマーガリンジャム レッドキドニー、白いんげん、じゃが芋、人参、ベーコン、パセリ 豚肉／ソース：マッシュルーム、しめじ ／付：ズッキーニ、赤・黄パプリカ、茄子 ささがきごぼう、レンコン、ひじき、枝豆、サニーレタス、白ごま	精白米、五穀米 なめこ、玉葱、大根菜 鶏もも肉、大根おろし、万能葱、ミニトマト、サラダ菜 白菜、小松菜、人参、ゆかり 柿
11日	**12日**	**13日**	**14日**	**15日**
麦ご飯 白湯スープ 牛肉と野菜の 炒め物 ひじきの中華サラダ	天丼 お吸い物 柚子和え デザート	パン 肉団子と野菜の クリーム煮 グリーンサラダ 果物	栗ご飯 具沢山汁(醤油) 秋鮭の西京焼き 金平ゴボウ	ご飯 スープ 彩り酢豚 きのことささみの 和え物
精白米、押麦 オクラ、竹の子、木耳 牛肉、玉葱、小松菜、もやし、赤・黄パプリカ、エリンギ ひじき、キャベツ、水菜、ツナ、人参、リーフレタス	ご飯、えび、鶏むね肉、ピーマン、南瓜、椎茸 白舞茸、三つ葉 大根、大根菜、柚子 ロールケーキ （宇治抹茶・さつま芋味）	豆パン 肉団子、キャベツ、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ヤングコーン、インゲン レタス、水菜、胡瓜 ※セパレートドレッシング オレンジ	精白米、栗、ごま塩 玉葱、木綿豆腐、油揚げ、大根、長葱 鮭 ／付：大葉、がり（白） ゴボウ、人参、突きこんにゃく、枝豆、桜えび	精白米 キャベツ、コーン、白ごま、かいわれ大根 豚肉、玉葱、ピーマン、木耳、赤・黄パプリカ、人参、レンコン ささみ、しめじ、白舞茸、えのき、万能葱
18日	**19日**	**20日**	**21日**	**22日**
挽肉と茄子のボロネーゼ スープ サラダ デザート	タイ風カオマンガイ 春雨スープ えび蒸し餃子 デザート	おろしカツ丼 具沢山汁(味噌) 胡瓜とワカメの酢の物 果物	パン クラムチャウダー カレイの香草焼き サラダ	麦ご飯 スープ 海藻サラダ
スパゲッティ、牛・豚挽肉、玉葱、セロリ、茄子、黄パプリカ、チーズ かぶ、鶏肉、人参、パセリ ベビーリーフ、リーフレタス、ラディッシュ ※イタリアンドレッシング 米粉クレープ(ヨーグルト味)	精白米、鶏肉、レモン、三つ葉、長葱 ／レタス、エンダイブ、胡瓜、赤パプリカ 春雨、万能葱、人参 えび餃子、サニーレタス ※卓上酢醤油 杏仁豆腐	精白米、豚ヒレ肉、キャベツ、大根おろし、大葉 ささがきごぼう、突きこんにゃく、椎茸、えのき、大根菜 胡瓜、ワカメ、生姜、白ごま キウイフルーツ	レーズンパン、黒糖パン 人参、じゃが芋、ベーコン、玉葱 カレイ／付：小松菜、赤ピーマン、しめじ ロメインレタス、エンダイブ、トレビス ※オニオンドレッシング	精白米、押麦 えのき、竹の子、ニラ 鶏肉のカシューナッツ炒め 鶏肉、カシューナッツ、ピーマン、黄パプリカ、エリンギ、人参、玉葱 海藻ミックス、もやし、かに風味蒲鉾 ※中華ごまドレッシング
25日	**26日**	**27日**	**28日**	**29日**
炊き込みご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き おかか和え	パン スープ 豚肉のトマトチーズ焼き サラダ	五穀ご飯 ワカメスープ 八宝菜 中華和え デザート	野菜たっぷり 焼きうどん きのこ汁 小松菜とツナの和え物 ～青じそドレッシング～ 果物	ビーフカレー 茹で野菜のサラダ 飲み物
精白米、しめじ、椎茸、人参、ささがきごぼう、油揚げ、刻みのり じゃが芋、玉葱、絹さや ほっけ ／付：大葉、大根おろし ※卓上醤油 ほうれん草、白菜、人参、削り節	くるみパン セロリ、玉葱、人参、パセリ 豚肉、トマトソース、チーズ ／付：ひよこ豆、じゃが芋、赤パプリカ、サラダ菜 キャベツ、紫キャベツ、インゲン、コーン ※フレンチドレッシング	精白米、五穀米 ワカメ、木綿豆腐、長葱 エビ、イカ、ホタテ、白菜、青梗菜、人参、竹の子、木耳、ヤングコーン、ブロッコリー もやし、胡瓜、ぜんまい、ロースハム ごま団子	うどん、豚肉、玉葱、人参、椎茸、キャベツ、焼きちくわ、ピーマン、かつお節、紅生姜 白舞茸、えのき、油揚げ、万能葱 小松菜、もやし、ツナ みかん	精白米、牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、福神漬け ブロッコリー、カリフラワー、水菜、ロメインレタス ※生姜クリーミードレッシング 飲むヨーグルト（プルーン）