平成 21 年 11月

## 予定献立



	曜	主食	4			主に体の組織をつくる 主に体の調子を整える 主にエネルギーになる					ر ا		
日	日	添加物	乳	おかず	デザート	1群 魚·肉·卵 豆·豆製	2群 牛乳·小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 芋類	6群 油脂	量 Kcal	白質
				鶏肉の香草焼き2個	焼きプリン		<b>‡3</b> –11/	7エスト献立				840	
2	月	ココア揚げパン	いちご	プチトマト3個 クラ ワンタンスープ 花型に	スに1個 んじん入り	テーマ みんなが好きな給食 そんなの意見をまとめるのが大変でした							38.3
	.1.	%AF		いかとさつまいもの天ぷら(天つゆ)			牛乳	にんじん	もやし 大根	米 小麦粉	大豆油	0.1 =	00.7
4	水	ご飯	O	いんげんのごま和え 豚汁		豆腐 味噌	青のり	いんげん	ごぼう ねぎ	さつま芋 砂糖 里芋	ごま	817	29.7
5	木	± ♂⟨₽	_	チキンエッグカレー	りんご		牛乳	にんじん	キャベツ コーン	米 麦	サラダ油	024	27.1
5	小	麦ご飯	)	福神漬け コールスローサラダ	りんこ	鶏肉 チーズ うずらの卵			きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご		マーガリン	934	27.1
6	金	(セルフ手巻きご飯) <b>酢飯</b>	$\circ$	まぐろの立田揚げ・きゅうり納豆・卵焼き(しょうゆ)	蒸しケーキ	鶏肉 まぐろ	牛乳 のり	にんじん		米 砂糖 甲芒	大豆油 サラダ油	825	31.7
Ľ		(手巻きのり)		きのこけんちん汁	жо <i>)</i> т	卵 豆腐 FLLLいたけ ねぎ 小麦粉						020	J,
9	月	ご飯		かにシュウマイ2個 バンサンスー	杏仁豆腐	酒々井中3-2リクエスト献立 テーマ 中華						923	34.8
9	Д			マーボー豆腐	古一立為	ケーマ・中華 野菜たっぷりで人気のあるメニューしました							J <del>4</del> .0
				かぼちゃコロッケ(ソース)		豆腐 大豆		にんじん	大根	米 パン粉			
10	火	ご飯	0	大豆の磯煮 野菜汁	柿	鶏肉 味噌 油揚げ	ひじき	かぼちゃ	ねぎ 柿	じゃが芋 砂糖		841	24.9
		給食費口座振	替日	l(千葉銀行)									
1 4	<b>ال</b>	エビピラフ		鮭のレモン風味焼き	亜の / フ		牛乳	にんじん	コーン	米	マヨネーズ		
11	水	エピピラノ	0	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポトフ	未のムース	胜 ベーコン		ブロッコリー ほうれん草	エねぎ	じゃが芋 パン粉	栗 サラダ油	845	31.1
		給食費口座振	替日	I(京葉銀行·郵便局·JA	成田市)			100 311 01 0	2400	,,,	у уу лц		
12	木	ご飯		鶏肉のオーロラソースがけ2個		鶏肉 油揚げ		にんじん	きゅうり	米 ボノ ジノ	大豆油	870	39.4
12	<b>\</b>	こ (ふりかけ)	0	昆布サラダ(ドレッシング) あさりの味噌汁		ベーコン ハム 味噌 あさり	<b>正</b> 布		大根 生姜 白菜 ねぎ	でんぷん 砂糖		870	39.4
10	^	(ピリ辛味噌ラーメン)	(	ピリ辛味噌ラーメンスープ		豚肉 卵	牛乳	にんじん	にんにく もやし		サラダ油	000	04.0
13	金	中華麺	0	野菜の中華和え チヂミ		味噌 ちくわ	わかめ	にら チンゲンサイ	コーン キャベツ		ごま油 ごま 大豆油	802	34.2
16	月	サチデミ ちくわ チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ 小麦粉 大豆油   振 替 休 日								八亚加			
17	ılı	<b></b> .		ドライカレー	1.+ <del>-</del>	酒々井中		7エスト献立	14.7 A.A.	Lジムフ>		070	27.0
17	火	ナン	ココア	クリームコロッケ(ソース) ツナとコーンのサラダ	いちご ミルクプリン	テーマ カレーとみんなが好きなもの インド風の献立をたててみました						879	37.8
			_	ホッケの塩焼き			牛乳	にんじん	もやし 大根		マーガリン		
18		五穀ひじきご飯 麦·煎り米·大麦·キヌア・		ほうれん草のごま和え 白玉汁	スィート ポテト	鶏肉 油揚げ	ひじき	ほうれん草 小松菜	干ししいたけ	白玉 砂糖 さつま芋	ごま	833	31.9
				まぐろの和風カツ	11.71	まぐろ 味噌	牛乳	にんじん	大根	米 パン粉	大豆油		
19	木	ご飯	0	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	レモン		ヨーグルト			じゃが芋	ごま油	878	36.2
		(セルフハヤシライス)		田舎汁	ヨーグルト	生揚げ 牛肉	 牛乳	にんじん	もやし ねぎ <sub>玉ねぎ</sub> にんにく	米 麦	サラダ油		
20	金	麦ご飯	0	トマトオムレツ		卵	海草	トマト	グリンピース	じゃが芋	バター	817	28.3
		給食費口座再	振犁	こんにゃくサラダ(ドレッシング) <b>計日(千葉銀行)</b>				ほうれん草	キャベツ	小麦粉			
				チキンソテー2個		酒々井中		7エスト献立_					
24	火	メロンパン		ポテトサラダ ミネストローネ	冷凍りんご	テーマ 野菜いっぱいメニュー 迷わず献立をたてられました						913	32.6
				鰯のピーナッツフライ(ソース)		<u>たれる M. かん とうれる した</u> 千産千消 デー							
25	水	ご飯 (のり佃煮)	0	おひたし さつま汁	八街産 落花生								30.8
			振替	C フェハ  -  日( <b>京葉銀行・郵便局・</b> J		千葉県でとれる食材や食文化などの理解を深める日							
00		13		ほうれん草いりポテトカップグラタン	<b>.</b>		牛乳	にんじん	キャベツ コーン			015	00.7
26	<b>^</b>	ピラフ	O	海草サラダ(ドレッシング) さつま芋のシチュー	キウィ フルーツ		海草 チーズ スキムミルク		きゅうり 玉ねぎ キウィフルーツ		マーガリン	915	28.7
		34		焼きさばのおろしがけ		さば 鶏肉	<u>牛乳</u>	にんじん	大根 白菜	米 砂糖	サラダ油		
27	金	ご飯	0	変わりきんぴら むらくも汁	さつまいも プリン	豚肉 卵さつま揚げ			ごぼう ねぎ	でんぷん さつま芋	ごま	857	36.5
				豚肉の生姜焼き	7 7 7		13-511	7エスト献立	1.00	C > 6 ]			
30	月	ご飯	0	ほうれん草の和風サラダ	クレープ		テーマ		ĭ12±+>√ −		±/ =	887	32.8
				なめこ汁				のんけん	が好きなメニ	<u>.ューにし</u>	<del>すしに</del>		

| | なめこ汁 | なめこ汁 | なめこ汁 | で、ご了承ください。

## 今月の酒々井産





















25日のみ

11日のみ

さつまいも ほうれんそう

だいこん ごぼう