11 月 の 献 立

	献立名（材料名）	アレルギー代替食・栄養価 ※玉：たまごアレルギー ・ 乳：牛乳・乳製品アレルギー		使用調味料等			
11/1（金） ごはん 給食	甘辛炒め(牛肉、玉ねぎ、舞茸) 煮付（大根、こんにゃく） 白身魚フライ　グリンリーフ ツナサラダ(ツナ、きゅうり、玉ねぎ、コーン) パイン缶	ツナサラダ　→ アレルギー用ツナサラダ エネルギー： 458kcal ／ たんぱく質： 15.2g ／ 脂質： 13.9g	玉	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	○ ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	
11/5（火） ごはん 給食	中華丼(豚肉、いか、白菜、玉ねぎ、もやし きくらげ、にんじん、片栗粉) 揚げ餃子 バナナ	エネルギー： 403kcal ／ たんぱく質： 11.3g ／ 脂質： 5.2g		醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/6（水） パン 給食	ハンバーガー(ハンバーグ、レタス、バーガー用パン) 黒糖蒸しパン チーズ カレースープ(鶏肉、玉ねぎ、水煮大豆、 ミックスベジタブル、トマト缶、カレールウ)	ハンバーガー　→ アレルギー用マヨネーズ チーズ　→　プチゼリー エネルギー： 460kcal ／ たんぱく質： 17.9g ／ 脂質： 18.3g	玉 乳	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	 ○ ○ ○	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/7（木） ごはん 給食	コーンピラフ（コーン、ベーコン、玉ねぎ、たまご、 にんじん、枝豆、マーガリン） 野菜コロッケ　オレンジ ミネストローネ(豚肉、マカロニ、玉ねぎ、 ミックスベジタブル、トマト缶)	コーンピラフ　→ 卵・マーガリン抜き エネルギー： 437kcal ／ たんぱく質： 10.7g ／ 脂質： 12.8g	玉・乳	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	 ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/8（金） ごはん 給食	さわらの西京焼き　グリンリーフ 玉子とじ（玉子、高野豆腐、人参、グリンピース、玉ねぎ） 煮付け（なると）　えびグラタンフライ ケチャップソテー（マカロニ） 白桃スライス	玉子とじ　→　玉子抜き えびグラタンフライ →　野菜コロッケ エネルギー： 175kcal ／ たんぱく質： 10.1g ／ 脂質： 6.7g	玉 乳	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	 ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	
11/11（月） ごはん 給食	オムレツ　フライドポテト バジリコスパゲティ(スパゲティ、ドライパセリ、ドライバジル) 甘辛煮（糸こんにゃく、ピーマン、にんじん） 煮付（三角揚げ） りんご	オムレツ　→　ハンバーグ エネルギー： 414kcal ／ たんぱく質： 9.9g ／ 脂質： 10.2g	玉	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	○ ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/12（火） ごはん 給食	栗ごはん(栗の甘煮、刻みのり) 牛肉コロッケ　きくらげ天 プチゼリー 吸い物(たまご、もずく)	吸い物　→　たまご抜き エネルギー： 417kcal ／ たんぱく質： 8.9g ／ 脂質： 8.9g	玉	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	
11/13（水） ごはん 給食	酢豚風肉団子(鶏団子、にんじん、ピーマン、 玉ねぎ、パイン缶、片栗粉)　春巻 たまごマカロニサラダ　グリンリーフ さっぱり漬け(きゅうり)　鯛かまぼこ みかん缶	たまごマカロニサラダ　→ アレルギー用マカロニサラダ エネルギー： 462kcal ／ たんぱく質： 9.6g ／ 脂質： 16.2g	玉	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	○ ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○ ○
11/14（木） ごはん 給食	おにぎり（野菜ふりかけ） カルビ風メンチカツ 煮付（大根、さつま揚げ）　チーズ さつま汁（豚肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、もやし、青ねぎ、 合わせみそ、白みそ）	チーズ　→　ウインナー エネルギー： 425kcal ／ たんぱく質： 11.1g ／ 脂質： 8.8g	乳	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	
11/18（月） ごはん 給食	ハンバーグ　グリンリーフ ハッシュドポテト ポパイエッグ(たまご、ほうれん草) サラダ(コーン、プチトマト、ハム、キャベツ) オレンジ	ポパイエッグ　→ ほうれん草スパゲティ サラダ　→ アレルギー用マヨネーズ エネルギー： 425kcal ／ たんぱく質： 12g ／ 脂質： 14.8g	玉 玉	醤油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ ソース	 ○ ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	

（有） 内田フーヅ　宝塚市金井町4-18
TEL 0797(81)4044 FAX 0797(81)4008

11 月 の 献 立

	献立名（材料名）	アレルギー代替食・栄養価 ※玉：たまごアレルギー ・ 乳：牛乳・乳製品アレルギー		使用調味料等			
11/19（火） ごはん 給食	ビビンバ（豚肉、玉ねぎ、もやし、焼き肉のたれ、 ほうれん草、人参、白ごま、ごま油、錦糸卵） 白身フライ プチゼリー わかめスープ（わかめ、玉ねぎ、白ごま）	錦糸卵 → コーン エネルギー： 426kcal ／ たんぱく質： 12.8g ／ 脂質： 12.6g	玉	醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	 ○ ○	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○ ○
11/20（水） パン 給食	ハムサラダロール(ハム、ポテトサラダ、きゅうり、ロールパン) シュガークロワッサン バナナ コーンシチュー(クリームコーン、コーン、玉ねぎ、 ホワイトルウ、牛乳）	ポテトサラダ → アレルギー用ポテトサラダ シュガークロワッサン → 黒糖蒸しパン コーンシチュー → コンソメスープ エネルギー： 413kcal ／ たんぱく質： 10.2g ／ 脂質： 17.6g	玉 玉・乳 乳	醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	 ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/21（木） ごはん 給食	肉じゃが（牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、糸こんにゃく、 グリンピース、人参） マヨたまカツ グリンリーフ もやし炒め（豚肉、もやし、にら） オレンジ	マヨたまカツ → メンチカツ エネルギー： 392kcal ／ たんぱく質： 9.2g ／ 脂質： 10.8g	玉	醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	
11/22（金） ごはん 給食	ポークカレー（豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 カレールウ、シチュールウ、ニンニク） バナナ エネルギー： 475kcal ／ たんぱく質： 9.5g ／ 脂質： 9.4g			醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	 ○	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/25（月） ごはん 給食	かにコロッケ チーズ カレーボイル（太もやし、カレー粉） 甘辛煮(豚肉、小松菜、こんにゃく) 煮付（じゃが芋、絹厚揚げ） みかん缶	チーズ → ウインナー カレーボイル → アレルギー用マヨネーズ かにコロッケ → 野菜コロッケ エネルギー： 422kcal ／ たんぱく質： 9.6g ／ 脂質： 14.1g	乳 玉 乳	醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	○ ○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	
11/26（火） ごはん 給食	中華風おこわ（豚肉、たけのこ、椎茸、枝豆、 もち米、ごま油） コロッケ 煮付（こんにゃく、ソーセージ天） プチゼリー たまごスープ（たまご、豆腐、わかめ）	たまごスープ → たまご抜き エネルギー： 471kcal ／ たんぱく質： 13.8g ／ 脂質： 9.7g	玉	醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	○ ○	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/27（水） ごはん 給食	五目麻婆豆腐（木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、 青ねぎ、おろし生姜、おろしにんにく、赤みそ） 拌三絲（春雨、きゅうり、錦糸たまご、ハム） そぼろ煮（小芋、鶏ミンチ、いんげん） 揚げ餃子 パイン缶	拌三絲 → たまご抜き エネルギー： 414kcal ／ たんぱく質： 9.5g ／ 脂質： 12.2g	玉	醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	○ 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○ ○
11/28（木） ごはん 給食	みそちゃんこ（豚肉、鶏こま、白菜、大根、蒲鉾、 こんにゃく、うす揚げ） 南瓜挽肉フライ オレンジ エネルギー： 417kcal ／ たんぱく質： 12.2g ／ 脂質： 11.8g			醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	 	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○
11/29（金） ごはん 給食	つくね串 たまごロール 枝豆の塩ボイル きんぴら(ごぼう、にんじん、こんにゃく、白ごま) 肉焼売 マリネ(サラミ、きゅうり、レタス、玉ねぎ、レモン果汁) りんご缶	たまごロール → 厚揚げ エネルギー： 409kcal ／ たんぱく質： 10g ／ 脂質： 13g	玉	醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース	○ ○	和風だし 中華だし コンソメ ごま油	 ○

（有） 内田フーヅ 宝塚市金井町4-18
TEL 0797(81)4044 FAX 0797(81)4008