

# にこにこ給食



## 11月 エンジョイランチ

月	火	水	木	金
		<b>1日</b> 	<b>2日</b> 	<b>3日</b> 
		<b>ごはん</b> <b>とりのてりやき</b>	<b>ごはん</b> <b>チキンカレー</b>	<b>ぶんかのひ</b>
<b>6日</b> 	<b>7日</b> 	<b>8日</b> 	<b>9日</b> 	<b>10日</b> 
<b>ひじきごはん</b> <b>にくじゃが</b>	<b>やきそば</b> <b>カレーコロケ</b>	<b>のりごはん</b> <b>やきさば</b>	<b>ごはん</b> <b>とんかつ</b>	<b>わかめごはん</b> <b>ぶたにくときのごまヨいため</b>
<b>13日</b> 	<b>14日</b> 	<b>15日</b> 	<b>16日</b> 	<b>17日</b> 
<b>ごはん</b> <b>からあげ</b>	<b>むぎごはん</b> <b>しょうがいため</b>	<b>チャーハン</b> <b>マーボーとうふ</b>	<b>おかかごはん</b> <b>フルコギいため</b>	<b>あげぼん</b> <b>クリームシチュー</b>
<b>20日</b> 	<b>21日</b> 	<b>22日</b> 	<b>23日</b> 	<b>24日</b> 
<b>ごはん</b> <b>ネミグラスハンバーグ</b>	<b>とりごほうごはん</b> <b>やさいのにくまき</b>	<b>あかまい</b> <b>ぶりかばやき</b>	<b>きんろうかんしゃのひ</b>	<b>ごはん</b> <b>あおなのちゅうかいため</b>
<b>27日</b> 	<b>28日</b> 	<b>29日</b> 	<b>30日</b> 	
<b>ちゃめし</b> <b>カレーじゃが</b>	<b>のりごはん</b> <b>ハムカツ</b>	<b>しゃけわかめごはん</b> <b>ぶたにくとごほうのいりに</b>	<b>なめし</b> <b>コーンフライ</b>	

# 2023年11月 エンジョイランチ 献立表



スマートフォンを横向きでご覧いただけます。

日付	曜日	主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	水	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン	
2	木	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
6	月	ひじきごはん	花形さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 黒豆	371	12.1	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 花豆 豆腐	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 こんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす	
7	火	焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油脂 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん いら 白桃	
8	水	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ	
9	木	ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え とうもろこし青海苔和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃	
10	金	わかめごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん	
13	月	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご	
14	火	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな	
15	水	S	チャーハン	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
16	木	おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし いら ピーマン ひらたけ 人参 白桃	
17	金	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
20	月	ごはん	デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご	
21	火	鶏ごぼうごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 さつまいも煮 わかめサラダ 黄桃	320	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	こめ 植物油脂 白滝 ごま さつまいも	ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃	
22	水	赤米	ぶりのかば焼き 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし 白花生	371	16.1	ぶり 豆腐 豚肉 花豆	こめ 植物油脂 赤米	キャベツ 人参 こまつな	
24	金	ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン	364	12.3	豚肉 大豆	こめ 植物油脂 じゃがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン	
27	月	茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油脂 じゃがいも	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン	
28	火	海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃	
29	水	鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ うぐいす豆	361	14.8	さけ わかめ 豚肉 青海苔 青えんどう豆 すり身	こめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参	
30	木	菜飯	コーンフライ じゃがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	359	11.0	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご	

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内  
 (主な物) 人参(北海道)、キャベツ(愛知、神奈川)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)  
 玉子類(熊本、兵庫)、小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 (そば・落花生は使用していません)										アレルギーメニュー (卵・乳対応)						
			卵	乳	えび	かに	小麦	牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	魚介類		ごま	その他				
1	水	ごはん																	
		鶏肉の照り焼き					○		○		○								
		根菜煮					○				○	○							
		オクラ																	
		春雨のごまサラダ					○				○		○						
1	水	ハイン																	
2	木	ごはん																	
		チキンカレー					○		○									りんご	
		カリフラワー																	
		ほうれん草のおひたし					○				○	○							
2	木	白身魚フライ					○			○	○								
6	月	ひじきごはん					○		○	○									
		花さつま揚げ					○				○	○							
		肉じゃが					○		○	○	○								
		ナスの煮びたし					○				○	○							
		たけのこの煮物					○				○	○							
6	月	黒豆																	
7	火	焼きそば					○			○	○							もも りんご	
		カレーコロッケ					○				○								
		ぎょうざ					○		○	○									
		れんごんの煮物					○				○	○							
		切干大根の煮物					○				○	○							
		白桃																もも	
8	水	海苔ごはん																	
		焼きサバ					○				○	○						さば	
		大根としいたけの煮物					○				○	○							
		昆布豆					○				○								
		オクラのおかか和え					○				○		○						
8	水	水餃子					○		○	○									
9	木	ごはん																	
		とんかつ					○		○	○								りんご	
		キャベツの塩昆布和え					○				○	○							
		コーンの青のり和え					○				○	○							
9	木	ポテトサラダ																	
9	木	黄桃															もも		
10	金	わかめごはん																	
		春巻き					○			○		○							
		豚肉ときのこのマヨ炒め					○		○	○									
		花がんも					○				○	○							
		いんげんのごま和え					○				○		○						
10	金	みかん																	
13	月	ごはん																	
		鶏肉のから揚げ					○		○										
		きんぴらごぼう					○				○	○							
		たけのこの煮物					○				○	○							
		水菜と鮭の和え物					○				○	○						さけ	
		りんご																りんご	
14	火	麦ごはん																	
		ハムステーキ							○	○									
		豚肉と野菜のしょうが炒め					○				○	○							
		人参煮					○				○	○							
		ほうれん草のごま和え					○				○		○						
14	火	にしんの昆布巻き					○		○	○									
15	水	チャーハン					○			○	○								
		麻婆豆腐					○	○	○	○									
		ウインナー							○	○									
		青菜のじゃこ和え					○				○								
		ハイン																	
15	水	ゼラチン																	

日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 (そば・落花生は使用していません)										アレルギーメニュー (卵・乳対応)					
			卵	乳	えび	かに	小麦	牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	魚介類		ごま	その他			
16	木	おかかごはん																
		竹輪の磯辺揚げ					○					○	○					
		ブルコギ炒め					○					○	○					
		肉団子					○			○	○	○						
		春雨サラダ					○					○						
		白桃																もも
17	金	揚げパン																→対応パン
		さつまいもコロッケ					○					○	○					
		クリームシチュー										○	○					
		ブロッコリー																
		白菜のおかか和え					○						○	○				
17	金	みかん																
20	月	ごはん																
		デミグラスハンバーグ								○		○	○	○				
		まごのソテー								○		○	○	○				
		青海苔ポテト																
		マカロニサラダ								○								
20	月	りんご														りんご		
21	火	鶏ごぼうごはん										○	○	○				
		野菜の肉巻き										○	○	○				
		ひじきの煮物									○		○	○				
		さつまいも煮																
		わかめサラダ																
21	火	黄桃														もも		
22	水	赤米																
		ぶりのかば焼き									○			○	○			
		肉野菜炒め										○	○					
		豆乳がんも									○			○	○	○		
		小松菜のおひたし									○			○	○			
22	水	白花生																
24	金	ごはん																
		コロッケ										○						
		青菜の中華炒め									○	○	○	○				りんご
		焼売									○	○						
		大豆とごんにゃくの煮物									○		○	○				
24	金	ハイン																
27	月	茶飯										○		○				
		チキンナゲット									○	○		○				
		カレー肉じゃが									○		○	○				
		高野豆腐煮									○			○	○			
		ピーマンサラダ																
27	月	みかん																
28	火	海苔ごはん																
		ハムカツ										○	○	○				
		マカロニクチャップソテー										○						
		里芋煮												○	○			
		ほうれん草のごま和え									○			○				
		白桃																もも
29	水	鮭わかめごはん															さけ	
		さつま揚げ										○		○	○			
		豚肉とごぼうの炒り煮										○	○	○				
		大根の煮物									○		○	○				
		コーンサラダ																
29	水	うぐいす豆																
30	木	粟飯																
		コーンフライ										○		○				
		じゃがいものそぼろ煮									○		○	○				
		人参のスープ煮										○						
		ブロッコリーのおかか和え									○			○				
30	木	りんご														りんご		

※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。  
 ※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルギー名を示しています。  
 いくら・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド  
 ※ ずり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べるものを含みます。  
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。