

11月献立表

食彩工房株式会社

* エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)

3日(月)
【文化の日】



4日(火)
わかめおにぎり
春巻き
甘酢あん肉だんご
ひとくちがんと煮
チンゲン菜のごま和え
黄桃缶
*326kcal/8.6g

5日(水)
白飯
白身魚野菜あんかけ
シューマイ
青のりポテト
パイン缶
*362kcal/13.6g

6日(木)
ミニロールパン
マカロニクリームソース
ほたて風味
かまぼこフライ
おからポテト
えだまめ
ピピチーズ
*315kcal/10.8g

7日(金)
ゆかりふりかけごはん
えびカツ
豆腐ハンバーグ
オムレツ
おくらのおかか和え
ミックスフルーツ缶
*359kcal/9.6g

10日(月)
鮭ごはん
さつまいもコロッケ
照り焼きつくね
高野豆腐煮
ほうれん草の和え物
黄桃缶
*392kcal/10.4g

11日(火)
ピラフ
フライドポテト
ハンバーグ
星のオムレツ
ブロッコリーのサラダ
パイン缶
*425kcal/11.0g

12日(水)
たまごふりかけごはん
まぐろ野菜カツ
豆腐のふわふわ寄せ
ミートボール
ケチャップ煮
かぼちゃの甘煮
みかん缶
*388kcal/10.6g

13日(木)
ハヤシライス
ウィンナー
コーンクリームコロッケ
ブロッコリー
りんご缶
*441kcal/10.5g

14日(金)
白飯
甘辛唐揚げ
花型とうふ
コンソメポテト
小松菜のおひたし
黄桃缶
*389kcal/10.4g

17日(月)
あかねごはん
さわらのフライ
トマトソースハンバーグ
たこちゃんウィンナー
ブロッコリーのおひたし
パイン缶
*398kcal/12.5g

18日(火)
かつおふりかけごはん
鶏のみそ焼き
野菜コロッケ
かにシューマイ
チンゲン菜おかか和え
洋なし缶
*383kcal/12.4g

19日(水)
たまごロールパン
ジャーマンポテト
肉詰めれんこんフライ
海鮮ステーキ
いんげんのソテー
ピピチーズ
*397kcal/11.7g

20日(木)
青菜おにぎり
さばの照り焼き
ハムカツ
たまごロール
切干大根煮
黄桃缶
*352kcal/12.5g

21日(金)
やきそば
野菜つくね
いかリングフライ
ブロッコリーのソテー
プチアメリカンドッグ
みかん缶
*372kcal/11.9g

24日(月)
【振替休日】



25日(火)
カレーライス
花型にんじん
ちくわの
チーズ磯辺揚げ
ミニ四角たまご焼き
りんご缶
*398kcal/9.0g

26日(水)
赤かぶ青菜
ふりかけごはん
サーモンフライ
マヨコーンさつま
さといも煮
ほうれん草のおひたし
マンゴープリン
*352kcal/9.2g

27日(木)
白飯
そぼろあん肉じゃが
チキンナゲット
さつまちゃん
みかん缶
*352kcal/10.2g

28日(金)
ひじきごはん
ポテトチキンロール
ヒレカツ
サイコロ厚揚げ煮
チンゲン菜のごま和え
パイン缶
*342kcal/10.4g

米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月
田起こし 田植え 田間作業 稲刈り 脱穀 選別 精米 包装



日本の米は水田でつくられています。水田でつくられるのは、田が水を湛える状態であることに加え、同じ場所でも毎年異なることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約6か月ほどの期間をかけて行われます。

※田植えの時期は、地域や気候によって異なります。本誌では、全国的に一般的な時期を示しています。

ごはん1杯の栄養価 (150g)

エネルギー量 252kcal
炭水化物 55.7g たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g 食物繊維 0.5g



ごはんは、エネルギー源として大切な炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀物にくらべてたんぱく質が豊富に含まれています。

新米の季節です！
食彩工房のお米も、
新米に変わっています。
青森県産まっしぐら
を使用しています。
粘り気が少なくあっさり
とした味わいのお米です。



- ★ アレルギーをお持ちでない園児様用のメニューです。
- ★ 魚の骨は極力取っていますが、気をつけてお召し上がりください。
- ★ 「栗とカカオ(ココア)以外のナッツ類」「魚卵」「そば」「納豆」は使用しません。
ただし、工場内では、上記の食材を含む製品を使用しています。
- ★ 調味料(醤油 砂糖 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 味噌 鰹だし 鶏ガラスープ コンソメ)を使用しています。
- ★ 地産地消の取り組みをしています。
(旭区 今宿 新川さん 保土ヶ谷区 上菅田 白井さん)
- ★ 採れたて野菜を使用したメニューに変更することがあります。
- ★ 色付きの日は、オレンジ色のお弁当箱を使用します。

今日のランチは何か？
当日午前中にお弁当の写真を
Instagramにアップしています！
のぞいてみてください◎

