

日	曜	献立名	おやつ	熱とカに なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	きのこスパゲティー わかめサラダ	牛乳	スパゲティー	ベーコン	しめじ、まいたけ、林	580
15		玉ねぎと卵のスープ 柿	牛乳 ビガ等のチーズ	油、バター ごま油、ビガ等	卵、チーズ カニカマ	エリンギ、えのき、人参 ほうれん草、きゅうり わかめ、玉ねぎ、トマト	21.9
2	金	ごはん れんこんのはさみあげ	牛乳	ごはん、油	豚ひき肉	れんこん、長ねぎ	609
16		きゅうりとトマトのナムル 豚汁	牛乳 ポテトケーキ	ごま油 ごま、白玉粉	豚肩ロース 粉チーズ、牛乳	きゅうり、トマト 大根、シメジキ 玉ねぎ、人参、わかめ	21.3
5	月	エビピラフ スパゲティーサラダ	牛乳	ごはん、バター	えび、ハム	玉ねぎ、わかめ	605
19		五目スープ 洋梨	牛乳 バナナケーキ	スパゲティー 春雨、マヨネーズ	ベーコン、卵 牛乳	コーン、きゅうり 人参、ほうれん草 エリンギ、洋梨、バナナ	15.7
6	火	てりやき丼 かまぼこもやしサラダ	飲むヨーグルト	ごはん	鶏ひき肉	玉ねぎ、もやし	606
20		豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 抹茶パウンド	ごま、ごま油	かまぼこ 豆腐、油あげ	きゅうり、わかめ りんご	24.0
7	水	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳	ごはん、バター	牛肉、ツナ	人参、玉ねぎ、セロリ	608
21		ポークビーンズ キウイフルーツ	お茶 ホットサンド	小麦粉、ビガ等 マヨネーズ、パン	大豆 豚肩ロース	長ねぎ、トマト、セロリ ほうれん草、きゅうり キウイフルーツ	22.1
8	木	みそラーメン	牛乳	中華麺	豚肩ロース	キャベツ、人参	582
22		ひき肉のコーン蒸し バナナ	牛乳 おにぎり	ごはん	なると、豚ひき肉	玉ねぎ、もやし	20.7
9	金	ごはん 魚のマヨネーズ焼き	牛乳	ごはん、ごま油	魚	しめじ、長ねぎ	604
		いんげんのごまあえ ふうま汁	牛乳 ドーナツ	マヨネーズ、ごま ふ、小麦粉、油	卵、牛乳	いんげん、人参 ほうれん草	22.0
10	土	エッグドック	牛乳	パン、バター	卵、牛乳	きゅうり、キャベツ	580
24		キャベツとベーコンのソテー 黄桃	牛乳 ビスケット	マヨネーズ	ベーコン	黄桃	17.0
12	月	豚ニラ丼 ほうれん草のサラダ	牛乳	ごはん、ごま油	豚ひき肉、ツナ	ニラ、ほうれん草	586
26		えのきのみそ汁 パイン	牛乳 かぼちゃ白玉	ごま、白玉粉	卵、きん粉	もやし、えのき 万能ねぎ、パン のぼろや	22.4
13	火	焼きそばパン ブロッコリーとひき肉	牛乳	パン、中華麺	豚肩ロース	キャベツ、セロリ、人参	583
27		ワンタンスープ 梨	牛乳 みそ田楽	マヨネーズ、ごま油	合ひき肉	キャベツ、セロリ、人参 玉ねぎ、梨、万能ねぎ 大根、シメジキ	19.2
14	水	いか入りめし 肉じゃが	牛乳	ごはん、ビガ等	いか、牛肉	人参、玉ねぎ	609
28		塩昆布キャベツ 大根のみそ汁	牛乳 メロパン	ごま油、パン 砂糖、油	油あげ、卵	白滝、いんげん キャベツ、大根	20.1
17	土	ツナドック	ゼリー	パン、マヨネーズ	ツナ	玉ねぎ、きゅうり	588
		いんげんとコーンのソテー わかめスープ	牛乳 クッキー	バター、ごま ごま油	ベーコン	いんげん、コーン わかめ	20.3
29	木	ごはん さばのみそ煮	牛乳	ごはん	さば、油あげ	いんげん、人参	584
		五目白和え 白菜のすまし汁	牛乳 プリンアラモード	ごま	豆腐、生クリーム	白滝、キャベツ 白菜、ほうれん草 長ねぎ、セロリ、おろし	19.6
30	金	ピザ丼 春雨サラダ	牛乳	ごはん、ごま油	牛肉、卵	ニラ、人参、セロリ	598
		コンソメスープ みかん	牛乳 きゅうりどん	春雨、マヨネーズ うどん	ハム、ベーコン 油あげ、なると	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、コーン、おろし	19.9

< 今月の変更メニューはありません >

🍄 きのこスパゲティーの作り方 ~大人2人、子ども2人分~ 🍄 *

< 材料 >

- スパゲティー...200g
- まいたけ...30g(ざく切り)
- エリンギ...30g(縦半分)
- しめじ...30g(ほくず)
- えのき...30g(2~3cmに切る)
- ほうれん草...1束(2~3cmに切る)
- ベーコン...50g(1cm幅に切る)
- にんにく...適量(おろし)
- バター...20g
- レウウ...大さじ2
- 塩...適量

< 作り方 >

- ① 鍋にスパゲティーをゆでる湯をわかれゆでる。
- ② 大きめのフライパンにバターを溶かし、(しめじを炒め香りが出たら)ベーコンを炒める。
- ③ ベーコンに火が通ったら、まいたけ、エリンギ、しめじ、えのきを順に入れて火かけ、最後にほうれん草を加えて軽く炒める。
- ④ で味をつける。
- ⑤ スパゲティーをゆで、③に④を加えて混ぜ合わせる。出来上がり🍴



11月になり、だんだんと寒く
なってきました。この時期おいしい
食材は、きのこやごま菜、鮭など...
たくさんあり、食欲の秋にぴったりですね!
そこで、きのこを使ったスパゲティーの
レシピをご紹介します。
ぜひ作ってみてくださいね!

🍴

* * *