



11月献立表

日	曜日	献立名			食品名			I補キ kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き 蓮根きんぴら かきたま汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 豆腐 卵	米 バター 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 蓮根 さやいんげん ねぎ 小松菜	772	37.7	21.9
2	金	ご飯		里芋のそぼろ煮 いかの照り焼き 野菜のごま和え	牛乳 豚挽き肉 いか	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 ほうれん草 もやし	769	32.9	20.8
5	月	たらこスパゲッティ		ボン・デ・ケーショ スティック野菜	たらこ いか のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ バター 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 枝豆(冷凍) 大根 きゅうり 人参	751	32.4	24.6
6	火	ご飯		豚肉の香味焼き 野菜のゆかり和え 昆布豆 けんちん汁	牛乳 豚肉 大豆 昆布 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう 人参 大根 小松菜	765	35.0	25.9
7	水	ご飯		さんまの山椒黒酢煮 お浸し 味噌汁 りんご	牛乳 さんま かつお節 だし削り節 味噌	米 砂糖	チンゲンサイ 人参 もやし 玉ねぎ えのきたけ にはりんご	792	27.9	26.9
8	木	ぶどうコッペパン		洋風卵焼き グリーンポテト マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ しめじ 小松菜	791	31.9	29.9
9	金	五穀ごはん		小魚の天ぷら さつま芋の甘煮 お浸し 豚汁	あずき 牛乳 味噌 わかさぎ 卵 豆腐 かつお節 豚肉 油揚げ だし削り節	米 大麦 もち米 あわ きび 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 こんにゃく	小松菜 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	823	34.9	22.4
12	月	ご飯		麻婆豆腐 焼きししゃも きゅうりと大根のピリ辛 柿	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ 大根 きゅうり 柿	776	31.9	25.6
13	火	豊作うどん		五平もち 豚肉とキャベツの炒め物	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 豚肉	うどん 油 こんにゃく 里芋 米 もち米 砂糖 ごま ピーナッツ くるみ	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ にはり	759	25.9	22.8
14	水	ご飯		鯖の文化干し 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳 塩さば わかめ 豚肉 だし削り節 味噌	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 白菜 ねぎ 小松菜	780	33.1	26.4
15	木	炒飯		春巻き 白菜のナムル 豆腐と青菜のスープ	なると 卵 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 ほう さめ 砂糖 でん粉 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 ごま	ねぎ 生姜 人参 筍 椎茸 白菜 にんにく 小松菜	837	29.2	28.1
16	金	ハニートースト		秋野菜のシチュー シーフード入り茹で野菜 花みかん	牛乳 鶏肉 生ク リーム いか 海老	食パン マーガリン はちみつ 油 さつ まいも バター 小 麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 フロックロー かつお しめじ キャベツ きゅうり みかん	790	28.5	35.0
19	月	ご飯		味噌チキンカツ もやしのおかかかけ 根菜汁	牛乳 鶏肉 卵 味 噌 かつお節 だし 削り節 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ	864	31.8	30.4
22	木	チャンポン		さつま芋蒸しパン 中華サラダ	豚肉 いか なると うずら卵 牛乳 卵	中華めん 油 ごま 油 小麦粉 砂糖 バター さつまいも	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ にはり 大根 きゅうり	873	31.0	25.1
26	月	「流星の絆」より ハヤシライス ハヤシライス		じゃこ入りサラダ りんご	豚肉 牛乳 植物性生クリーム ちりめんじゃこ	米 油 じゃが芋 バター 砂糖 中ざら糖 薄力粉 米粒麦	にんにく 玉ねぎ 人参 切りもやし 小松菜 りんご	872	24.9	24.9
27	火	「ハルサの食卓」より 鶏の唐揚げ宮廷風、タダの山菜鍋 ご飯 鶏の唐揚げ宮廷風、タダの山菜鍋		タンダの山菜鍋	鶏肉 だし削り節 牛乳 豆腐 味噌 豚肉	米 油 はちみつ ごま油	もやし 人参、きゅうり ゆでぜんまい ごぼう しめじ 白菜 玉ねぎ 葱	802	29.8	28.0
28	水	「ミ〜のおいしいスタツ」より ラタトゥイユ ミルクパン 野菜ココット ラタトゥイユ マカロニスープ		野菜ココット ラタトゥイユ マカロニスープ	ツナ 卵 チーズ ベーコン 豆腐 だ し削り節 牛乳	ミルクパン 油 オ リーブ油	玉葱 人参 キャベツ にんにく セロリ 茄子 スッキーニ 黄ピーマン トマト 小松菜 生姜 ホールトマト バジル	763	33.2	33.0
29	木	「はらべこあおむし」より チョコレートケーキ コーンピラフ コーンピラフ		魚のムニエル 大根サラダ 野菜スープ チョコレートケーキ	鮭 卵 牛乳	米 油 バター 米 粒麦 マーガリン 薄力粉 砂糖 ミル クチョコレート ご ま油	玉ねぎ 大根 きゅうり にんじん セロリ キャベツ コーン	804	31.9	23.5
30	金	「獣の奏者Ⅲ」より ファコ ファコ		ホワイトビーンズシチュー コールスローサラダ	卵 牛乳 大豆 豚 肉 植物性生クリーム	強力粉 砂糖 バ ター 油 はちみつ じゃが芋 マーガ リン コーンミール	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ りんご パセリ	895	31.4	35.8

☆読書週間☆(26日〜30日まで)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	804	31.4	24.7	374	119	2.7	3.7	276	0.46	0.62	36	3.4	5.5
1食当たり基準量	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

※発注の都合等により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。