



11月 献立表



日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	
1 金	ガバオライス・うずら卵添え シャキシャキポテトサラダ 白菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵(水煮) ウィンナー	精白米 油 砂糖 ジャがいも	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン バジル にんじん きゅうり はくさい	エネルギー： 764 kcal たんぱく質： 29.0 g 脂 質： 21.5 g 食塩相当量： 3.6 g
5 火	高野豆腐のそぼろごはん たまご焼き ごま和え みそ汁	○	牛乳 豚肉 高野豆腐 たまご 豆腐 わかめ みそ	精白米 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし 玉ねぎ だいこん	エネルギー： 697 kcal たんぱく質： 30.3 g 脂 質： 21.8 g 食塩相当量： 3.3 g
7 木	麦入りごはん キムチ豆腐 中華和え 果物(菊花みかん)	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんじん たけのこ水煮 えのきたけ はくさいキムチ漬け ねぎ にら もやし だいこん こまつな みかん	エネルギー： 735 kcal たんぱく質： 29.2 g 脂 質： 21.8 g 食塩相当量： 2.6 g
8 金	ごはん 魚のみみじ焼き 肉野菜炒め 沢煮椀	○	牛乳 めばる 豚肉	精白米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし だいこん ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー： 759 kcal たんぱく質： 35.9 g 脂 質： 26.1 g 食塩相当量： 2.3 g
11 月	ゆかりご飯 鶏肉と野菜のうま煮 野菜の昆布和え 果物(菊花みかん)	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 塩昆布	精白米 油 ごんにやく じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん だいこん キャベツ みかん	エネルギー： 697 kcal たんぱく質： 24.3 g 脂 質： 16.0 g 食塩相当量： 2.7 g
12 火	ごはん さばのごまみそ焼き おかか和え かきたま汁	○	牛乳 さば 糸削り節 豆腐 たまご	精白米 砂糖 ごま でんぷん	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー： 777 kcal たんぱく質： 35.6 g 脂 質： 26.5 g 食塩相当量： 3.0 g
13 水	ツナピラフ サクサク玄米サラダ 米粉のチキンビーンズ	○	牛乳 ベーコン ツナ水煮 大豆 鶏胸肉	精白米 油 ねりごま 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン キャベツ もやし きゅうり トマト缶	エネルギー： 804 kcal たんぱく質： 30.5 g 脂 質： 26.3 g 食塩相当量： 3.7 g
15 金	わかめごはん 豆腐のみそつくね わかめサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 押し豆腐 たまご わかめ	精白米 砂糖 パン粉 ごま油 ごま	ねぎ きゅうり にんじん もやし 冷凍コーン 玉ねぎ キャベツ	エネルギー： 701 kcal たんぱく質： 29.6 g 脂 質： 19.0 g 食塩相当量： 3.6 g
18 月	麦入りごはん カレー麻婆豆腐 ハンサンスー 果物(りんご)	○	牛乳 豚肉 豆腐 はるさめ	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん にら ねぎ もやし きゅうり りんご	エネルギー： 757 kcal たんぱく質： 30.2 g 脂 質： 21.5 g 食塩相当量： 3.3 g
19 火	プルコギ丼 米粉ワンタンのスープ 大根とかぶの華風漬け	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 はちみつ ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし ぶなしめじ にら 干しいたけ ねぎ だいこん かぶ	エネルギー： 759 kcal たんぱく質： 28.3 g 脂 質： 19.1 g 食塩相当量： 3.8 g
20 水	きのこの和風スパゲッティ 大根ときゅうりのサラダ 抹茶ケーキ	○	牛乳 豚肉 ベーコン たまご 生クリーム	スパゲッティ 米 砂糖 小麦粉 上新粉	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 葉ねぎ だいこん きゅうり	エネルギー： 804 kcal たんぱく質： 23.2 g 脂 質： 34.2 g 食塩相当量： 2.5 g
21 木	五目チャーハン 豆かりんとう 白菜と肉団子のスープ	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ 大豆 豚肉 はるさめ	精白米 油 砂糖 でんぷん さつまいも	干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが はくさい	エネルギー： 774 kcal たんぱく質： 27.9 g 脂 質： 24.7 g 食塩相当量： 3.0 g
22 金	ごはん ひじきのふりかけ 魚の照り焼き レモン和え さつまいも汁	○	牛乳 干ひじき 糸削り節 ぶり 鶏肉 みそ	精白米 油 砂糖 ごま ごんにやく さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー： 785 kcal たんぱく質： 34.2 g 脂 質： 24.3 g 食塩相当量： 2.9 g
25 月	麦入りごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまごまサラダ 豆あじの唐揚げ	○	牛乳 鶏肉 生揚げ 豆あじ	精白米 米粒麦 油 ごんにやく じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま ごま油	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	エネルギー： 808 kcal たんぱく質： 30.1 g 脂 質： 23.6 g 食塩相当量： 2.9 g
26 火	パンプキン食パン チキンのガーリックトマトソースかけ 青大豆とひじきのサラダ 米粉の豆乳スープ	○	牛乳 鶏肉 干ひじき 青大豆 調製豆乳	パンプキン食パン 油 砂糖 ごま油 米粉	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ クリームコーン缶 はくさい	エネルギー： 740 kcal たんぱく質： 35.6 g 脂 質： 29.2 g 食塩相当量： 3.6 g
27 水	メキシカンライス チーズ入りオムレツ コールスローサラダ パスタスープ	○	牛乳 鶏肉 チーズ たまご ウィンナー レンズ豆	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ABCマカロニ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ 冷凍コーン	エネルギー： 726 kcal たんぱく質： 27.6 g 脂 質： 21.0 g 食塩相当量： 3.8 g
28 木	親子丼 甘酢和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 みそ	精白米 油 しらたき 砂糖	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	エネルギー： 772 kcal たんぱく質： 30.4 g 脂 質： 20.7 g 食塩相当量： 2.9 g
29 金	カレーライス コーンフレークとのりのサラダ 果物(菊花みかん)	○	牛乳 豚肉 のり	精白米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり こまつな みかん	エネルギー： 852 kcal たんぱく質： 23.6 g 脂 質： 26.7 g 食塩相当量： 3.1 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。