

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1 (月)	ご飯 牛乳 照焼チキン 人参しりしり 白菜の煮浸し なすの胡麻みそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 にんにく 人参 白菜 いんげん なす 小松菜 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま 油 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 醤油 酒 煮干し	758	32.2	26.6	353
2 (火)	ご飯 牛乳 おでん キャベツのピーナッツ和え わかめのお吸い物	牛乳 卵 鶏肉 がんもどき ハム 豆腐	大根 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのき わかめ	精白米 強化米 蒟蒻 バター ごま ごま	昆布 かつお節 醤油 みりん 醤油 みりん 煮干し 薄口醤油 酒 塩	770	34.2	27.0	409
3 (水)	文化の日								
4 (木)	ご飯 牛乳 枝豆バーグ きんぴらごぼう ミルクスープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 牛乳 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 枝豆 ひじき 大根 ごぼう 人参 白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 パン粉 しらたき はちみつ ごま 油 白米	塩 胡椒 酢 醤油 酒 醤油 酒 コンソメ 胡椒	845	32.6	32.5	398
5 (金)	混ぜご飯 牛乳 アジフライ マカロニサラダ かぼちゃ煮 お吸い物	牛乳 鶏肉 油揚げ アジフライ 角天 豆腐	しめじ ごぼう 人参 いんげん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ 唐辛子 えのき わかめ	精白米 強化米 ごま 砂糖 油 マカロニ 和風ドレッシング ふ	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し 薄口醤油 みりん 塩	847	35.8	24.6	361
8 (月)	ご飯 牛乳 鯖のごまみりん焼き 白菜のおかか和え 炊き合わせ さつま芋のみそ汁	牛乳 鯖 鶏肉 厚揚げ みそ	白菜 人参 れんこん ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ ごぼう ねぎ	精白米 強化米 ごま 油 はちみつ さつま芋	醤油 みりん 酒 かつお節 醤油 酒 みりん 煮干し	833	37.0	27.3	333
9 (火)	ご飯 牛乳 マーボー大根 キャベツのごまドレ和え 中華スープ	牛乳 豚肉 みそ ハム 錦糸卵 ベーコン	大根 玉ねぎ 人参 にはら 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 人参 干しいたけ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 ごま 胡麻ドレッシング 油 でん粉	鶏がら 醤油 酒 豆板醤 ウスターソース 薄口醤油 胡椒	809	29.1	30.9	324
10 (水)	ご飯 牛乳 ハヤシライス コーンサラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 しめじ ピース 大根 コーン 水菜	精白米 強化米 油 イタリアンドレッシング さつま芋 はちみつ バター	ハヤシルウ	861	26.2	26.0	317
11 (木)	ご飯 牛乳 魚のあんかけ パンサンデー 大根のスープ	牛乳 アジ 錦糸卵 ハム 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 人参 生姜 にんにく きゅうり 大根 小松菜 人参	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま	酒 豆板醤 醤油 酢 醤油 みりん コンソメ 薄口醤油 塩	747	34.0	20.8	357
12 (金)	チキンライス 牛乳 肉しゅうまい 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 肉しゅうまい 鶏つくね	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 人参 生姜	精白米 強化米 油 バター 油 油	ケチャップ コンソメ 塩 胡椒 塩 胡椒 鶏がら 酒	801	25.3	25.6	283
15 (月)	ご飯 牛乳 豚のしょうが焼き ほうれん草のお浸し 揚げギョーザ 切干大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ギョーザ 豆腐 みそ	玉ねぎ もやし 生姜 ほうれん草 切干大根 わかめ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 油	醤油 酒 みりん かつお節 醤油 みりん 煮干し	841	35.9	29.8	351
16 (火)	ご飯 牛乳 ちゃんちゃん焼き 大根サラダ 野菜スープ おさつステック	牛乳 鮭 みそ 大豆 ベーコン	キャベツ 人参 ビーマン しめじ 切干大根 コーン 小松菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 砂糖 バター イタリアンドレッシング じゃが芋 おさつステック	塩 胡椒 醤油 みりん 鶏がら 薄口醤油	752	35.4	20.4	327
17 (水)	ご飯 牛乳 ポテトミートグラタン 海藻サラダ 牛肉と人参のマスタード炒め コンソメスープ	牛乳 豚肉 チーズ 牛肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 フロccoli トマト にんにく 人参 ほうれん草 コーン 人参 ビーマン 玉ねぎ 白菜 しめじ	精白米 強化米 じゃが芋 パン粉 油 和風ドレッシング 油 ごま 砂糖 油	コンソメ 塩 胡椒 醤油 粒マスタード コンソメ 薄口しょうゆ	826	28.8	28.2	342
18 (木)	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のごまがらめ ひじき煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 鶏肉 みそ	ブロッコリー 人参 いんげん ひじき 玉ねぎ しめじ わかめ	精白米 強化米 さつま芋 薄力粉 でん粉 ごま 砂糖 油 ごまドレッシング しらたき 砂糖 油 じゃが芋	醤油 酒 みりん 醤油 酒 みりん 煮干し	867	31.6	29.0	364
19 (金)	ご飯 牛乳 鯖みぞれ 小松菜の煮浸し さつま芋のオイスター炒め ちくわのお吸い物	牛乳 鯖みぞれ 油揚げ 牛肉 豆腐 ちくわ	小松菜 いんげん 白菜	精白米 強化米 油 さつま芋 油 ごま ごま	みりん 薄口醤油 みりん 醤油 オイスターソース かつお節 薄口醤油 塩	888	30.4	30.8	361
22 (月)	ご飯 牛乳 衣笠丼 白菜のごま和え りんご	牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 錦糸卵	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 白菜 人参 生姜 りんご	精白米 強化米 砂糖 ごま	かつお節 みりん 薄口醤油 酒 酢 薄口醤油	779	28.9	24.2	356
23 (火)	勤労感謝の日								
24 (水)	ご飯 牛乳 フリの照り焼き チンゲン菜炒め じゃこじゃが かぶのスープ	牛乳 フリ エビ しらす 豚肉	生姜 チンゲン菜 しいたけ いんげん かぶ 水菜	精白米 強化米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋	醤油 みりん 塩 醤油 みりん 酒 鶏がら 薄口醤油 酒	848	42.4	28.6	342
25 (木)	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 揚げ出し豆腐 切干大根のみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 豚肉 みそ	小松菜 人参 コーン ピース 生姜 切干大根 わかめ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 薄力粉 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	塩 醤油 かつお節 醤油 みりん 煮干し	802	41.9	22.8	387
26 (金)	ご飯 牛乳 根菜カレー カラフルサラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 レンコン 大根 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし コーン パプリカ りんご	精白米 強化米 じゃが芋 油 イタリアンドレッシング	カレー粉 酒 薄口醤油	889	27.6	28.8	368
29 (月)	ご飯 牛乳 肉じゃが 海苔酢あえ 豚汁	牛乳 牛肉 ささみ 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり パプリカ 海苔 大根 ごぼう 人参 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 蒟蒻 はちみつ 砂糖 油 砂糖 里芋	醤油 酒 みりん 醤油 酢 みりん 煮干し	850	35.5	23.2	346
30 (火)	ご飯 牛乳 赤魚の煮付け 小松菜のお浸し れんこんのオイスター炒め ごぼうスープ	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 卵	生姜 小松菜 もやし 人参 切干大根 れんこん ねぎ ビーマン 生姜 ごぼう 人参	精白米 強化米 はちみつ でん粉 油 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節 オイスターソース 醤油 鶏がら 薄口醤油	725	34.8	19.5	314
11月の平均						817	33.0	26.3	350

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など
○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

