

| 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 (火) | ご飯 牛乳 鶏むねのタレ焼き 人参しりしり 白菜の煮浸し きのこの胡麻みそ汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 767 | 41.2 | 24.2 | 364 |
| | | 鶏肉 卵 ツナ | 生姜 にんにく 人参 | 砂糖 ごま 油 | 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | 油揚げ | 白菜 しめじ いんげん | 砂糖 | 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | 豆腐 みそ | しめじ 小松菜 しいたけ | ごま | 煮干し | | | | |
| 2 (水) | ご飯 牛乳 マーボー大根 ほうれん草のナムル いも煮 ワンタンスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 803 | 32.1 | 26.2 | 357 |
| | | 豚肉 みそ | 大根 玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 にんにく | でん粉 油 砂糖 | 豆板醤 酒 醤油 オイスターソース 鶏がら | | | | |
| | | ハム | ほうれん草 もやし | ナムルドレッシング ごま | | | | | |
| | | 角天 豚肉 油揚げ | 玉ねぎ 人参 干ししいたけ | 里芋 砂糖 ワンタン皮 でん粉 ごま油 | 醤油 酒 みりん 鶏がら 薄口醤油 胡椒 | | | | |
| 3 (木) | 文化の日 | | | | | | | | |
| 4 (金) | ご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き 大根サラダ 小松菜のごま和え 野菜スープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 852 | 38.9 | 29.5 | 367 |
| | | メルルーサ ハム | 玉ねぎ 人参 えのき ビーマン きゅうり 切干大根 枝豆 | マヨネーズ 粉チーズ イタリアンドレッシング | 酒 塩 胡椒 | | | | |
| | | 大豆 豚肉 | 小松菜 もやし 人参 | 砂糖 ごま | 醤油 | | | | |
| | | | 玉ねぎ 人参 いんげん | じゃが芋 | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| 7 (月) | ご飯 牛乳 タコメンチ キャベツのごま和え おでん | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 751 | 28.8 | 25.6 | 413 |
| | | タコメンチ | きゅうり | 油 | | | | | |
| | | ハム 錦糸卵 | キャベツ きゅうり 枝豆 コーン | 胡麻ドレッシング ごま | | | | | |
| | | 鶏肉 うずらの卵 厚揚げ | 大根 | こんにゃく 砂糖 | 昆布 かつお節 醤油 酒 塩 | | | | |
| 8 (火) | ご飯 牛乳 鯖の生姜煮 チンゲン菜の卵炒め じゃこじゃが かぶのスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 828 | 28.9 | 29.5 | 363 |
| | | 鯖 卵 | 生姜 チンゲン菜 しいたけ | 砂糖 ごま油 | 醤油 みりん 酒 オイスターソース | | | | |
| | | しらす | いんげん | じゃが芋 | 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | 豚肉 油揚げ | かぶ 人参 えのき 水菜 | ごま油 | 鶏がら 薄口醤油 酒 | | | | |
| 9 (水) | コッペパン 牛乳 枝豆バーグ 金平ごぼう ミルクスープ パナナ | 牛乳 | | コッペパン | | 847 | 35.3 | 34.3 | 427 |
| | | 牛肉 豚肉 卵 ひじき | 玉ねぎ 枝豆 りんご | パン粉 油 砂糖 | 醤油 みりん 酢 酒 塩 胡椒 | | | | |
| | | | ごぼう 人参 いんげん | ごま油 | 酒 みりん 醤油 | | | | |
| | | 牛乳 ベーコン | キャベツ えのき 玉ねぎ パナナ | さつま芋 オリーブ油 薄力粉 | 鶏がら 胡椒 | | | | |
| 10 (木) | ご飯 牛乳 魚のあんかけ ハンサンスー 大根のスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 749 | 32.2 | 19.6 | 337 |
| | | 赤魚 | 玉ねぎ チンゲン菜 人参 干ししいたけ 生姜 にんにく | 油 薄力粉 でん粉 砂糖 | 酒 酢 醤油 豆板醤 塩 胡椒 | | | | |
| | | 錦糸卵 ハム | キャベツ きゅうり | 春雨 ごま 砂糖 | 酢 醤油 みりん | | | | |
| | | 豚肉 | 大根 小松菜 人参 | ごま油 | コンソメ 薄口醤油 | | | | |
| 11 (金) | 混ぜご飯 牛乳 アジごまフライ マカロニサラダ かぼちゃ煮 お吸い物 | 牛乳 鶏肉 油揚げ | しめじ ごぼう 人参 いんげん | 精白米 強化米 砂糖 ごま | 醤油 酒 みりん | 805 | 32.1 | 21.6 | 353 |
| | | アジごまフライ | キャベツ きゅうり コーン | スバゲティ 油 和風ドレッシング | | | | | |
| | | 角天 | かぼちゃ 唐辛子 | 砂糖 | 薄口醤油 みりん | | | | |
| | | 豆腐 | ほうれん草 玉ねぎ 干ししいたけ | ふ | かつお節 薄口醤油 塩 | | | | |
| 14 (月) | ご飯 牛乳 鮭の照り焼き ツナ和え 揚げ出し豆腐 切干大根のみそ汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 816 | 41.2 | 24.8 | 365 |
| | | 鮭 ツナ | キャベツ きゅうり 人参 | 油 砂糖 ごま | 醤油 みりん 酢 | | | | |
| | | 豆腐 豚肉 | グリーンピース 生姜 | 油 薄力粉 砂糖 でん粉 | かつお節 醤油 みりん | | | | |
| | | みそ | 切干大根 わかめ | じゃが芋 | 煮干し | | | | |
| 15 (火) | チキンライス 牛乳 2色しゅうまい 白菜のスープ | 牛乳 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 ビーマン | 精白米 強化米 油 バター | | 768 | 26.7 | 22.5 | 331 |
| | | しゅうまい エビしゅうまい | きゅうり | | 青じそドレッシング | | | | |
| | | 豆腐 豚肉 油揚げ | 白菜 えのき 水菜 生姜 | | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 16 (水) | ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 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 | | 精白米 強化米 | | 898 | 31.9 | 32.7 | 362 |
| | | 鯖みぞれ 油揚げ | 小松菜 | ごま油 | 醤油 みりん | | | | |
| | | 豚肉 | いんげん | さつま芋 ごま ごま油 | みりん オイスターソース 醤油 | | | | |
| | | 豆腐 ちくわ | 白菜 干ししいたけ | | かつお節 薄口醤油 みりん 塩 | | | | |
| 17 (木) | 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 | | 精白米 強化米 | | 814 | 30.2 | 26.0 | 350 |
| | | 豚肉 大豆 チーズ 海藻mix | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく キャベツ 枝豆 コーン | じゃが芋 パン粉 オリーブ油 和風ドレッシング | コンソメ 塩 胡椒 | | | | |
| | | 牛肉 | 人参 ビーマン | 油 ごま 砂糖 | 薄口醤油 粒マスタード みりん オイスターソース | | | | |
| | | 豚肉 | 玉ねぎ 白菜 しめじ | | コンソメ 薄口しょうゆ | | | | |
| 18 (金) | 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 | | 精白米 強化米 | | 872 | 26.2 | 26.4 | 318 |
| | | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく | 油 | ルウ ウスターソース | | | | |
| | | | 大根 水菜 コーン | イタリアンドレッシング | | | | | |
| | | 牛乳 卵 | | さつま芋 はちみつ バター | | | | | |
| 21 (月) | ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のごまがらめ ブロッコリー ひじき炒め お吸い物 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 858 | 31.8 | 30.4 | 368 |
| | | 鶏肉 大豆 | ブロッコリー | さつま芋 薄力粉 でん粉 油 砂糖 ごま | 醤油 みりん 酒 | | | | |
| | | 角天 ひじき | 人参 いんげん コーン | しらたき 油 砂糖 | 醤油 みりん 酒 | | | | |
| | | 豆腐 わかめ | 玉ねぎ 干ししいたけ | | かつお節 薄口醤油 みりん 塩 | | | | |
| 22 (火) | 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 さつま汁 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 750 | 35.2 | 21.6 | 398 |
| | | 鯖 卵 | 白菜 人参 | ごま 砂糖 | 醤油 みりん 酒 かつお節 | | | | |
| | | 鶏肉 高野豆腐 | れんこん 人参 いんげん 干ししいたけ | 油 砂糖 | 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | 厚揚げ みそ | ごぼう ねぎ | さつま芋 | 煮干し | | | | |
| 23 (水) | 勤労感謝の日 | | | | | | | | |
| 24 (木) | コッペパン 牛乳 クリームシチュー 海苔酢あえ さつま芋のあま煮 | 牛乳 | | コッペパン | | 793 | 36.6 | 28.1 | 417 |
| | | 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー | じゃが芋 バター 薄力粉 | コンソメ 塩 胡椒 | | | | |
| | | ささみ もみのり | キャベツ きゅうり パプリカ | 砂糖 | 酢 醤油 みりん | | | | |
| | | | | さつま芋 砂糖 | コンソメ みりん 醤油 | | | | |
| 25 (金) | ご飯 牛乳 ブルコギ丼 白菜のツナ和え 高野豆腐のそぼろ煮 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 866 | 37.9 | 31.5 | 390 |
| | | 牛肉 | もやし 小松菜 人参 ニラ | ごま油 ごま | みりん 醤油 コチュジャン 酒 | | | | |
| | | ツナ | 白菜 人参 | ごま油 | 醤油 みりん 酢 | | | | |
| | | 高野豆腐 鶏肉 | いんげん 干ししいたけ | でん粉 | 酒 みりん 醤油 | | | | |
| 28 (月) | ご飯 牛乳 豚の生姜焼き 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 | | 精白米 強化米 | | 849 | 34.1 | 30.6 | 367 |
| | | 豚肉 | 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 | ごま油 ごま 砂糖 | 酒 醤油 みりん | | | | |
| | | ギョーザ | | 油 | かつお節 醤油 みりん | | | | |
| | | 豆腐 みそ わかめ | 切干大根 ねぎ | | 煮干し | | | | |
| 29 (火) | ご飯 牛乳 赤魚の煮付け 小松菜のごま和え れんこんのオイスター炒め ごぼうたまスープ | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 748 | 35.5 | 20.3 | 331 |
| | | 赤魚 | 生姜 小松菜 もやし 人参 切干大根 | はちみつ 砂糖 ごま | 醤油 酒 みりん | | | | |
| | | 豚肉 | れんこん ねぎ ビーマン 生姜 | でん粉 油 砂糖 | オイスターソース 醤油 | | | | |
| | | 鶏肉 卵 | ごぼう 人参 | | 鶏がら 薄口醤油 | | | | |
| 30 (水) | ご飯 牛乳 根菜カレー カラフルサラダ みかんヨーグルト | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | 896 | 28.0 | 28.2 | 366 |
| | | 牛肉 | 玉ねぎ れんこん 大根 人参 りんご 生姜 にんにく | じゃが芋 油 | ルウ 酒 カレー粉 | | | | |
| | | | キャベツ もやし コーン パプリカ | イタリアンドレッシング | | | | | |
| | | みかんヨーグルト | | | | | | | |
| 11月の平均 | | | | | | 817 | 33.7 | 26.6 | 367 |