

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 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		803	32.3	25.8	112
	チキン南蛮 サラダ	鶏肉 卵 ハム	キャベツ 人参 枝豆	小麦 油 砂糖 タルタルソース 和風ドレッシング	塩 こしょう 酢				
	切干大根煮	角天	人参 いんげん 切干大根	油 砂糖 しらたき	醤油 みりん 酒				
	味噌汁	油揚げ 味噌	玉ねぎ えのき ねぎ	麩	煮干し(だし)				
3 (日)	文化の日								
5 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		714	28.8	19.0	345
	魚のあんかけ	赤魚	玉ねぎ チンゲン菜 人参 干しシイタケ 生姜 にんにく	薄力粉 油 砂糖 でん粉	醤油 豆板醤 酒 酢				
	きんぴら	油揚げ	人参 いんげん	じゃが芋 しらたき ごま 油 砂糖	醤油 みりん				
	大根スープ	豚肉	大根 小松菜 人参	油	コンソメ 醤油				
6 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		833	29.5	28.0	283
	中華丼	豚肉 エビ かまぼこ	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ	油 でん粉	鶏がら(だし) 醤油 オイスターソース 塩 胡椒				
	春巻き	春巻き		油					
	ゆず大根		大根 人参 ゆず		醤油				
7 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		713	32.6	20.8	385
	白身魚のチーズ焼き	赤魚 粉チーズ	玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン	マヨネーズ	酒 塩 胡椒				
	小松菜のごま和え		小松菜 もやし 人参	ごま 砂糖	醤油				
	コンソメスープ	豚肉 大豆	キャベツ	じゃが芋	コンソメ 醤油				
8 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		859	36.4	26.0	399
	親子丼	卵 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しシイタケ	砂糖	かつお昆布(だし) 醤油 みりん				
	切干大根サラダ		きゅうり 人参 切干大根	砂糖 油	醤油 酢				
	厚揚げのそぼろ煮	高野豆腐 鶏肉	いんげん 干しシイタケ	でん粉	酒 みりん 醤油				
11 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		780	29.1	20.1	322
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖	かつお節(だし) 醤油 酒 みりん				
	春雨の酢の物	錦糸卵	きゅうり	春雨 ごま 砂糖 油	酢 醤油				
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 味噌	かぼちゃ ほうれん草 えのき		煮干し(だし)				
12 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		765	32.6	24.2	302
	八宝菜	豚肉 角天 エビ うずらの卵	小松菜 人参 きくらげ	でん粉 油 砂糖	鶏がら(だし) 酒 オイスターソース こしょう				
	ギョーザ	ギョーザ							
	鶏団子スープ	鶏団子	チンゲン菜 玉ねぎ 干しシイタケ	麩	かつお節(だし) 醤油				
13 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		831	31.1	31.1	358
	お好み卵焼き ブロッコリー	卵 豚肉 かつお節	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 紅生姜 ブロッコリー	マヨネーズ	お好み焼きソース				
	かぼちゃ煮		かぼちゃ いんげん	砂糖	煮干し(だし) 醤油 みりん				
	揚げのみそ汁	豆腐 味噌 油揚げ わかめ			煮干し(だし)				
14 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		863	35.8	33.6	398
	さばみりん焼き	さば			みりん 醤油 酒				
	ひじきサラダ	ひじき	きゅうり 切干大根	マヨネーズ ごま	醤油 酢				
	おでん	厚揚げ 鶏肉 うずらの卵	大根	こんにゃく 砂糖	かつお昆布(だし) 醤油 酒 塩				
15 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		729	36.9	22.4	345
	鶏むねのタレ焼き 人参しりしり	鶏肉 ツナ	生姜 にんにく 人参	油 ごま	醤油 酒 みりん				
	白菜の煮浸し	油揚げ	白菜 いんげん	砂糖	醤油 酒 みりん				
	きのこの胡麻みそ汁	豆腐 味噌	ほうれん草 しめじ 干しシイタケ	ごま	煮干し(だし)				
18 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		831	35.8	26.1	384
	大豆のごまがらめ	鶏肉 大豆		さつま芋 油 薄力粉 でん粉 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん				
	ひじきの炒め煮	角天 ひじき	人参 いんげん	しらたき 油 砂糖	醤油 みりん 酒				
	みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌	えのき		煮干し(だし)				
19 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		752	28.0	22.2	316
	白身フライ ジャーマンポテト	ホキフライ ウィンナー 粉チーズ	パセリ	じゃが芋 油	ウスターソース				
	春雨サラダ	錦糸卵 ハム	きゅうり もやし 人参	春雨 砂糖 ごま 油	醤油				
	オニオンスープ	豚肉	玉ねぎ セロリ	バター	コンソメ 胡椒				
20 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		796	32.9	23.6	316
	さばの照り焼き じゃが芋の土佐煮	さば かつお節	生姜 いんげん	砂糖 じゃが芋	醤油 酒 みりん				
	チンゲン菜ソテー		チンゲン菜 しめじ	油 砂糖	醤油 酒				
	玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	味噌 油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ		煮干し(だし)				
21 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		836	27.3	25.2	301
	根菜カレー	豚肉	玉ねぎ れんこん 大根 人参 りんご 生姜 にんにく	油	カレーウ 酒 カレー粉				
	豆サラダ	ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり	ドレッシング コーン					
	さがみかんゼリー			ゼリー					
22 (金)	さつまご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米 さつま芋 砂糖	醤油	808	28.6	24.4	365
	しゅうまい 小松菜のごま和え	しゅうまい	小松菜 もやし 切干大根 人参 生姜	ごま 砂糖	醤油				
	れんこんのオイスター炒め	豚肉	れんこん ビーマン 生姜	でん粉 油 砂糖	オイスターソース 醤油				
	ごぼうたまスープ	卵 鶏肉 厚揚げ	ごぼう 人参		鶏がら(だし) 醤油				
23 (土)	勤労感謝の日								
25 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		804	33.8	27.1	427
	鶏肉のガーリック焼き サラダ	鶏肉	にんにく キャベツ こまつな 人参	コーン ドレッシング	醤油 塩 こしょう 酒				
	切干大根煮	鶏肉 角天 油揚げ	切干大根 人参 いんげん	油 砂糖	醤油 みりん 酒				
	みそ汁	厚揚げ 味噌	玉ねぎ しめじ 葉ねぎ		煮干し(だし)				
26 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		868	30.9	33.9	317
	さんまおかか煮 ブロッコリー	さんま	ブロッコリー	ドレッシング					
	さつま芋のオイスター炒め	鶏肉	いんげん	さつま芋 ごま 油	みりん 醤油 オイスターソース				
	ちくわのお吸い物	豆腐 ちくわ	白菜 干しシイタケ		かつお節(だし) 醤油 みりん 塩				
27 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		752	27.9	23.5	321
	ピビンパ丼 ナムル	豚肉 錦糸卵	玉ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 人参	砂糖 油 ごま	コチュジャン 醤油 みりん 酒				
	わかめスープ	豆腐 わかめ	人参 ねぎ		鶏がら(だし) 醤油 塩				
	マンゴープリン	プリン							
28 (木)	混ぜご飯 牛乳	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	みりん 醤油	717	29.5	20.1	355
	あじごまフライ	あじフライ		油					
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 人参	ごま 砂糖	醤油				
	具だくさんみそ汁	豆腐 味噌 豚肉	大根 人参	里芋	煮干し(だし)				
29 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		812	30.5	28.8	308
	枝豆バーグ	豚肉 おから 卵	玉ねぎ 枝豆 リンゴ 生姜 にんにく	パン粉 油 砂糖	醤油 みりん 酒 酢 塩 胡椒				
	金平ごぼう		ごぼう 人参 いんげん	ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん				
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ セロリ	油	コンソメ 塩 胡椒				
11月の平均						793	31.5	25.3	333



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など
○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

※物資の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承ください。

