

令和5年 11月献立表 (20回)

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		調味料	栄養価			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麵・いも・砂糖	6群 油 脂		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1 (水)	いもご飯/牛乳		牛乳			米、麦、さつまいも	ごま	塩、酒	853	32.5	24.6	547
	ししゃもフライ	鰯	ししゃも		生姜	小麦粉、パン粉	油	酒				
	れんこんチップ				れんこん		油	塩				
	キャベツのしそ和え			しその葉	キャベツ	砂糖		醤油、塩				
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	ごぼう	さつまいも、しらたき		平子、だし昆布				
2 (木)	中華丼/牛乳	豚肉、うずら	牛乳	さやえんどう、にんじん	筍、干しいたけ、生姜、玉ねぎ	米、麦、片栗粉、砂糖	油	塩、醤油、こしょう、酒、鶏ガラ	842	31.7	25.2	439
	青梗菜の和え物			青梗菜	もやし、しめじ		ごま油、ごま	みりん、醤油				
	中華コンスープ	鰯、ウインナー	スキムミルク 牛乳、生クリーム		たまねぎ、コーン缶	片栗粉		塩、こしょう 鶏ガラ				
6 (月)	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦			789	34.3	21.6	426
	松風焼き	鶏肉、豆腐、みそ	スキムミルク		長いも、ねぎ、たまねぎ	パン粉、砂糖	ごま					
	ゆで野菜			にら	キャベツ			ドレッシング				
	卵の花炒り煮	おから、丸天、油揚げ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	砂糖	油	かつお節、酒、平子、みりん、醤油				
	すまし汁	つみれ			ねぎ			平子、かつお節、醤油、塩				
7 (火)	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦			681	29.2	15.4	374
	魚のピザソース焼き	魚	チーズ、牛乳	ピーマン	たまねぎ		油	塩、こしょう、ピザソース、酒				
	ソテー			さやいんげん	とうもろこし		油	塩、こしょう				
	きんぴられんこん	枝豆		にんじん	れんこん	砂糖	ごま、油	醤油、酒、みりん				
	すまし汁		わかめ		ねぎ、えのきたけ			かつお節、平子、塩、醤油				
8 (水)	シシリアンライス/牛乳	豚肉、卵	チーズ、牛乳	トマト	キャベツ、きゅうり にんにく、たまねぎ	米、麦、砂糖	油、マヨネーズ	醤油、酒、みりん コンソメ、塩、こしょう	925	39.4	31.0	383
	野菜サラダ			にんじん、にら	もやし			ドレッシング				
	スープ	鶏肉、グリーンピース		にんじん	たまねぎ、コーン			塩、こしょう、鶏ガラ、醤油				
9 (木)	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦			794	31.7	21.8	288
	魚の照り焼き	魚			生姜	砂糖		酒、醤油、みりん				
	大根おろし				大根			醤油				
	肉じゃが	豚肉		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、こんにやく		かつお節、平子、醤油、みりん、酒				
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	ごぼう、しめじ			かつお節、平子				
10 (金)	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦			838	36.7	21.6	411
	ささみのレモン煮	鶏肉			レモン	砂糖、片栗粉、はちみつ	油	酒、醤油				
	茹で野菜			ブロッコリー				マヨネーズ				
	水菜のサラダ	ツナ		水菜	きゅうり、キャベツ	砂糖		醤油、酢				
	みそスープ	ベーコン、みそ	牛乳	こねぎ	玉ねぎ、しめじ	さつまいも		平子				
13 (月)	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦			876	35.0	22.3	307
	ごぼうつくね	鶏肉、鰯	のり	こねぎ	ごぼう、生姜	砂糖、パン粉、片栗粉	油	醤油、みりん、こしょう、酒				
	れんこんのおかか煮	鶏肉、グリーンピース		にんじん	れんこん	砂糖、こんにやく		醤油、みりん 酒、鰹節				
	煮豆	金時豆				砂糖		塩				
	すまし汁		わかめ	春菊	しめじ			塩、鰹節 醤油、平子				
14 (火)	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦			756	33.0	18.2	351
	魚のみそホイル焼き	魚、みそ	和食の日	ピーマン	玉ねぎ、にんにく、もやし、ねぎ		バター	塩、こしょう 酒				
	ひじきと切り干し大根の炒め煮	豚肉、大豆	ひじき	にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま、油	みりん、酒 醤油				
	酢の物		しらす干し、わかめ		きゅうり、えのきたけ	砂糖		塩、酢 醤油				
	すまし汁	かまぼこ			たまねぎ、ねぎ			平子、かつお節 塩、醤油				
15 (水)	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦			746	31.5	23.6	359
	鶏肉のスパイス焼き	鶏肉					油	カレー粉、オールスパイス ガーリックパウダー、塩、こしょう				
	ソテー			ほうれん草、にんじん、小松菜			油	塩、こしょう、醤油				
	しゃきしゃき和え	鶏肉		水菜	白菜、れんこん、かぶ、ゆず、青梗菜			塩、酢、酒、醤油、からし				
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん、こねぎ	しいたけ、キャベツ			平子				

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
16 (木)	タコライス/牛乳	豚肉、高野豆腐	牛乳、チーズ	ピーマン、ミニトマト	キャベツ、たまねぎ	米、麦、砂糖		粉パプリカ、塩、醤油、こしょう	879	37.5	30.6	435
	南瓜サラダ	ハム	牛乳・乳製品	かぼちや、にんじん	きゅうり、サニーレタス		マヨネーズ	塩、こしょう				
17 (金)	大根スープ	油揚げ、鶏肉	茎わかめ	パセリ	大根、干しいたけ		油	塩、こしょう、酒、鶏ガラ	846	32.6	23.3	429
	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦						
	魚すり身の磯団子	つみれ、鰹	青のり、昆布	にんじん	たまねぎ、キャベツ	片栗粉	油	かつお節、ソース、酒				
	枝豆				枝豆							
	切り干し大根のごま酢	さきいか		ブロッコリー	切り干し大根、きゅうり	砂糖	ごま、練り胡麻	酢、醤油				
20 (月)	みそ汁	みそ、油揚げ		にんじん、小松菜	玉ねぎ			平子	848	30.7	30.2	317
	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦						
	鶏肉のコーンマヨネーズ焼き	鶏肉	牛乳	パセリ	たまねぎ、コーン		マヨネーズ	塩、こしょう、ワイン				
	マッシュポテト		スキムミルク			じゃがいも、砂糖	バター	塩				
21 (火)	海藻サラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり		ドレッシング		895	30.3	30.0	372
	スープ	ベーコン		にんじん	白菜			鶏ガラ、塩、こしょう、醤油、コンソメ				
	青菜しらすご飯/牛乳		わかめ、牛乳			米、麦		塩、醤油				
22 (水)	クリームシチュー	ベーコン、鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉	バター	塩、こしょう、鶏ガラ	777	39.5	19.5	500
	グリーンピース、豆乳		スキムミルク									
	野菜サラダ	ハム			きゅうり、キャベツ、大根		ドレッシング	酢				
	もち麦入りご飯/牛乳		牛乳			米、もち麦						
	魚とれんこんの重ね焼き	魚	のり、チーズ		れんこん			塩、こしょう、酒				
24 (金)	ごま和え			ほうれん草、ミニトマト	青梗菜、切り干し大根	砂糖	ごま、練り胡麻	醤油	803	32.1	27.8	397
	焼き野菜のあんかけ			にんじん、ブロッコリー	かぶ	片栗粉、砂糖	油	酒、醤油				
	酒かす入りみそ汁	みそ、鶏肉、油揚げ		小松菜、にんじん	ごぼう、大根		ごま	平子、酒かす、かつお節				
	ひじきご飯/牛乳	鶏肉、油揚げ	ひじき、牛乳	にんじん	枝豆	米、麦、砂糖	油	醤油、酒				
	鶏肉の香り焼き	鶏肉			にんにく、生姜、ねぎ		ごま油	醤油、酒、みりん				
27 (月)	かわりなます	油揚げ		にんじん	大根、きゅうり、干しいたけ	砂糖、しらたき	ごま	醤油、酢、かつお節	786	32.3	25.9	423
	かぶのすまし汁	鶏肉		小松菜	かぶ	片栗粉	油	塩、醤油、鰹節、平子				
	麦ご飯/牛乳		牛乳			米、麦						
	魚の南部焼き	魚			生姜	砂糖	ごま	醤油、みりん、酒				
28 (火)	高菜の油炒め		しらす干し		れんこん、高菜漬	砂糖	ごま、ごま油	醤油、みりん、酒	938	38.0	29.1	362
	かぶの漬物		昆布	にんじん	かぶ、きゅうり	砂糖		醤油、りんご酢、塩				
	みそ汁	厚揚げ、みそ			しめじ			平子				
	ご飯/牛乳		牛乳			米、麦						
29 (水)	タンダーチキン	鶏肉	お誕生日献立 ヨーグルト		にんにく、生姜、レモン	はちみつ	油、バター	塩、こしょう、粉パプリカ カレー粉、ケチャップ、ターメリック	878	33.1	31.0	367
	大根サラダ	ツナ			大根、きゅうり	砂糖	油、ごま	醤油				
	豆腐のスープ	豆腐、鶏肉、枝豆		にんじん	コーン、生姜、きくらげ		ごま油	鶏ガラ、塩、こしょう				
	ミートソースパゲティ/牛乳	豚肉、高野豆腐	チーズ、牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく	小麦粉		ケチャップ、デミグラスソース 醤油、塩、こしょう				
30 (木)	サラダ	ハム			キャベツ、きゅうり、大根、レモン		ドレッシング		927	37.3	49.1	597
	ゼリー	アガー		にんじんジュース	みかんジュース、りんご缶	中双糖						
	自分で作るサンドイッチ	ハム、鰹	リクエスト献立 生クリーム、牛乳、 チーズ、ヨーグルト		きゅうり、みかん缶	食パン、砂糖	マヨネーズ	塩、こしょう				
ポタージュ	ベーコン	牛乳	南瓜、パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター	塩、こしょう、鶏ガラ					
11月平均									853	33.9	26.1	404

※アレルギー物質を含む食品(卵、小麦、そば、乳、落花生、えび、かにを原材料にした食品)には太字、下線部で表示しています。

