



# 11月献立表

| 日  | 曜日 | 献立名         |    |                                 | 食品名                                       |                                |  | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|----|----|-------------|----|---------------------------------|---|--------------------------------|--|------------|---------|------|
|    |    | 主食          | 牛乳 | 副食                              | 血や肉、骨や歯になるもの                              | 体を動かす熱や力になるもの                  | からだの調子を整える   |            |         |      |
| 1  | 水  | ご飯          |    | 豚肉の中華焼き ピーフンソテー 中華スープ           | 牛乳 豚肉 鶏肉 だし削り節 豆腐                         | 米 ごま油 油 ビーン                    | ねぎ 生姜 人参 筍 キャベツ ピーマン えのきたけ きくらげ                        | 748        | 18.0    | 24.4 |
| 2  | 木  | 菜飯          |    | 鯖の煮おろし げけ もやしとコーンのおかかかけ味噌汁      | 牛乳 さば かつお節 だし削り節 味噌                       | 米 ごま 片栗粉 里芋                    | 大根葉 大根 葉ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 ごぼう しめじ ねぎ 白菜               | 735        | 17.6    | 27.2 |
| 6  | 月  | ご飯          |    | ツナニラ玉 野菜ナムル 青梗菜としめじのスープ         | 牛乳 まぐろ 卵 鶏肉                               | 米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま              | ねぎ 椎茸 なら もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく しめじ チンゲンサイ                | 746        | 16.7    | 30.5 |
| 7  | 火  | スパゲッティボンゴレ  |    | じゃこ入りビーンズサラダ マドレーヌ              | ベーコン あさり 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ 卵               | スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 マーガリン      | にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 枝豆 レモン          | 733        | 16.3    | 35.0 |
| 8  | 水  | ご飯          |    | 豆腐のカレー煮 キャベツの甘酢かけ 柿             | 牛乳 豆腐 豚挽き肉                                | 米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油           | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 グリンピース キャベツ 柿                      | 736        | 15.0    | 24.1 |
| 9  | 木  | キャロットライス    |    | ローストチキン カラフルサラダ 野菜のポタージュ        | 牛乳 鶏肉                                     | 米 大麦 バター 砂糖 油 じゃがいも            | 人参 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり ピーマン クリームコーン パセリ               | 800        | 15.8    | 30.8 |
| 10 | 金  | 押し麦ご飯       |    | いかのかりんと揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁         | 牛乳 いか 豚挽き肉 だし削り節 味噌                       | 米 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖            | 生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 さやえんどう 白菜 小松菜                             | 719        | 15.9    | 21.9 |
| 13 | 月  | チャンポン       |    | 大学芋 花みかん                        | 豚肉 いか なんと うずら卵 牛乳                         | 中華めん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま     | にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ なら みかん                          | 722        | 14.0    | 29.9 |
| 14 | 火  | かやくご飯       |    | 鯖の西京焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁            | 鶏肉 油揚げ 牛乳 鯖 味噌 さつまいも だし削り節 豆腐             | 米 砂糖 こんにゃく 油                   | 椎茸 人参 グリンピース 切り干し大根 さやいんげん えのきたけ ねぎ 小松菜                | 730        | 20.0    | 26.8 |
| 15 | 水  | ご飯          |    | 豆腐のつくねきのこあんかけ 野菜のごま和え 味噌汁       | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節 油揚げ 味噌              | 米 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも              | ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし 大根                        | 730        | 15.9    | 25.3 |
| 16 | 木  | ビスキューイパン    |    | ポークビーンズ チキンサラダ                  | 卵 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉                             | パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも       | 玉ねぎ 人参 セロリー トマトビュレー グリンピース キャベツ きゅうり                   | 714        | 18.3    | 34.4 |
| 17 | 金  | 吹き寄せご飯      |    | 茶碗蒸し 一口がんもの 含め煮 味噌汁             | 鶏肉 牛乳 卵 だし削り節 蒸し かまぼこ がんもどき だし削り節 だし煮干 味噌 | むき栗 米 油 銀杏 砂糖                  | 生姜 人参 椎茸 いんげん しめじ みつば 大根 玉ねぎ 小松菜                       | 724        | 17.5    | 28.0 |
| 20 | 月  | オムライス       |    | フレンチサラダ ベーコンスープ                 | 鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 豆腐                           | 米 バター 砂糖 油                     | トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリンピース 人参 キャベツ きゅうり りんご セロリー 小松菜 生姜    | 738        | 14.4    | 30.0 |
| 21 | 火  | ご飯          |    | 小魚のガーリック揚げ 野菜の味噌ドレッシング かけ けんちん汁 | 牛乳 わかさぎ 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐                   | 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも | 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ                     | 735        | 14.3    | 28.0 |
| 22 | 水  | 豊作うどん       |    | 水菜とツナの和え物 五平もち                  | 鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 まぐろ 味噌                    | うどん 油 こんにゃく 里芋 砂糖 米 もち米 ごま     | 人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 水菜 きゅうり                            | 742        | 14.4    | 23.8 |
| 24 | 金  | ご飯          |    | 珍珠丸子 海藻サラダ ウースタン                | 牛乳 豚挽き肉 卵 海藻サラダ 鶏肉 豆腐                     | 米 小麦粉 片栗粉 もち米 油 砂糖 ごま油         | 生姜 椎茸 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 筍 ねぎ チンゲンサイ                       | 835        | 15.9    | 26.4 |
| 27 | 月  | コーン茶飯       |    | 鶏味噌おでん 磯びたし                     | だし昆布 牛乳 だし削り節 昆布 生揚げ うずら卵 鶏肉 味噌 のり        | 米 大麦 里芋 こんにゃく 砂糖 油             | コーン 大根 人参 生姜 キャベツ 小松菜                                  | 720        | 15.4    | 25.6 |
| 28 | 火  | ソフトフランパン    |    | ポテトグラタン スティック野菜 ミネストローネ         | 牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ ベーコン                   | ソフトフランス 油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ   | 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 にんにく セロリー キャベツ トマト トマトビュレー  | 776        | 15.5    | 36.9 |
| 29 | 水  | 高野豆腐入りそぼろご飯 |    | 魚の香味焼き かぶと きゅうりの浅漬 豚汁 りんご       | 鶏肉 高野豆腐 牛乳 鮭 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌               | 米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも   | 生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース かぶ きゅうり かぶ(葉) ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん りんご | 752        | 21.6    | 24.8 |
| 30 | 木  | キムチチャーハン    |    | 揚げ餃子 じゃこ入り茹で野菜 わかめ入りスープ         | 豚肉 牛乳 豚挽き肉 ちりめんじゃこ だし削り節 わかめ 豆腐           | 米 大麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 片栗粉 ごま    | 人参 ピーマン キムチ にんにく 生姜 なら キャベツ ねぎ もやし 玉ねぎ 小松菜             | 807        | 16.1    | 32.3 |

|         | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | VA μg | VB1 mg | VB2 mg | VC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------|------------|---------|------|----------|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| 今月平均摂取量 | 747        | 16.4    | 28.3 | 376      | 113       | 3.3  | 3.7   | 284   | 0.45   | 0.59   | 36    | 2.7     | 7.4    |