



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	金	昆布ご飯		魚の幽庵焼き 野菜のからし醤油かけ きりたんぼ汁	昆布 油揚げ 牛乳 鮭 鶏肉	米 砂糖 きりたんぼ 系こんにゃく	人参 ゆず 小松菜 もやし 白菜 しめじ ねぎ せり	578	17.1	20.4
5	火	ご飯		焼き豆腐と海老の中華煮 じゃこポテト 野菜ナムル	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 生姜 にんにく	634	16.7	24.6
6	水	カレーうどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	鶏肉 竹輪 だし削り節 牛乳 かつお節 まぐろ	うどん 油 片栗粉 米 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	595	12.2	23.1
7	木	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ コーンとわかめのサラダ 包みワンタン	牛乳 鶏肉 わかめ 豚挽き肉	米 砂糖 ごま ごま油 油 ワンタンの皮	ねぎ 生姜 にんにく コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし チンゲンサイ	619	14.5	29.1
8	金	豚挽き肉と牛蒡のご飯		わかさぎの二色揚げ 野菜の塩風味 味噌汁	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 青のり だし煮干 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 いんげん キャベツ 大根 小松菜	556	14.5	26.4
11	月	アップルトースト		ポークビーンズ クルトン入りサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	573	15.1	32.0
12	火	ご飯		ぎせい豆腐 かぶ漬け 味噌汁 ふりかけ	牛乳 豆腐 豚挽き肉 卵 だし 削り節 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 しらす干し のり	米 油 砂糖 ごま	人参 椎茸 さやいんげん かぶ かぶ(葉) 大根 ねぎ	569	15.7	29.6
13	水	あんかけチャーハン		かぼちゃとさつま芋のチップ 柿	卵 豚肉もも挽き肉 蒸しかまぼこ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも	ねぎ たけのこ 椎茸 人参 白菜 グリンピース かぼちゃ 柿	585	12.2	24.8
14	木	ご飯		鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し 吉野汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 片栗粉	ねぎ 生姜 もやし ほうれん草 人参 大根 椎茸	587	15.4	26.2
15	金	ツナおろしスパゲッティ		ボン・テ・ケージョ カラフルサラダ	まぐろ のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	大根 枝豆 キャベツ きゅうり ピーマン	628	14.1	27.2
18	月	ご飯		いかの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 いか 鶏肉もも挽き肉 だし 削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 里芋 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん ねぎ 白菜 小松菜	575	14.8	20.8
19	火	ハヤシライス		花野菜のピクルス フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト カリフラワー ブロッコリー みかん バイナップル 桃	673	11.5	24.7
20	水	麦ご飯		豆腐チゲ もやしの中華風サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし 削り節 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ もやし きゅうり りんご	567	16.1	26.2
21	木	パンズパン		白身魚のフライ 織キャベツ 卵入りコーンスープ	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草	570	17.0	31.3
22	金	ご飯		大豆入りハンバーグ きんぴら 味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 だし 削り節 味噌	米 バター パン粉 油 系こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 蓮根 人参 しめじ 大根 小松菜	615	14.8	26.0
25	月	上海焼きそば		大学芋 ピリ辛きゅうり	豚肉 いか 海老 牛乳	中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま ごま油	生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根 きゅうり	589	13.4	29.3
26	火	キャロットライス		ジャーマンオムレツ 茹で野菜 かぶと野菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご きくらげ かぶ かぶ(葉)	586	14.5	30.1
27	水	青じそご飯		若鶏とこんにゃくの味噌煮 ほうれん草とキャベツのごま和え 花みかん	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし 削り節 味噌	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま	しそ 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草 みかん	578	16.5	22.9
28	木	胚芽パン		ラザニア もやしとコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	胚芽パンコッペ マカロニ パン粉 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ピーマン コーン もやし セロリー キャベツ	609	16.0	33.1
29	金	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜のおかか和え 芋団子汁	牛乳 豚肉 かつお節 だし 削り節 だし昆布 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉	生姜 りんご キャベツ 小松菜 人参 椎茸 大根 ねぎ	565	15.4	22.3

	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	593	14.9	26.5	349	95	2.3	3	239	0.3	0.53	33	2.3	5.7