

# 11月分献立予定表

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤 (血や肉や骨になるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)		黄 (熱や力になるもの)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11/1 (火)	2 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとほたてのグラタン フレンチサラダ	842	37.0	大豆 豚もも肉 ほたて 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ トマト フロコリ チンゲン菜	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ ブルーベリー りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも 三温糖 マカロニ	ショートニング 米サラダ油 バター 大豆油		
2 (水)	4 (金)	麦ごはん 牛乳 野菜餃子 小松菜のナムル いか団子スープ	821	31.1	豚肉 大豆たん白 ロースハム いか すけそうたら	牛乳	小松菜 人参 にら トマト	長ねぎ 白菜 もやし きくらげ キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	精白米 精麦 小麦粉 三温糖 マロニー 砂糖	ごま ごま油 豚骨油		
4 (金)	7 (月)	麦ごはん 魚そぼろ 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ 海藻サラダ 豚汁	876	39.1	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 味噌 かんばち かつお節	牛乳 わかめ 茗わかめ 昆布 赤とさか 白とさか	人参	レモン ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ	精白米 精麦 でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく 春雨	米白絞油 大豆油 菜種油		
7 (月)	8 (火)	<b>【かみかみ献立】</b> 麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻 切干大根の含め煮 のっぺい汁 紫いもチップ	845	35.5	豚もも肉 鶏むね肉 いわし 味噌 すけそうたら 大豆たん白 かつお節	牛乳	人参 いんげん	切干大根 干しいたけ ごぼう	精白米 精麦 三温糖 さといも こんにゃく でん粉 さつまいも 砂糖	米サラダ油 ごま 菜種油		
8 (火)	9 (水)	食パン キャラメルクリーム 牛乳 カレー包みフライ 野菜と卵のサラダ 豆腐スープ 型抜きチーズ	882	34.4	ベーコン 豆腐 鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 れん乳 チーズ	小松菜 人参 ほうれん草 トマト	もやし どうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ はちみつ じゃがいも パン粉	ショートニング 米白絞油 豚骨油 米サラダ油		
9 (水)	10 (木)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 秋野菜の煮物 えびしんじょう 辛子和え アーモンド小魚	812	34.2	鶏むね肉 すけそうたら えび 大豆たん白 かつお節 片口いわし 卵	牛乳 昆布 のり	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう れんこん さといも キャベツ 玉ねぎ	精白米 精麦 さといも こんにゃく 三温糖	ぎんなん 米サラダ油 菜種油 オリーブ油 アーモンド ごま		
10 (木)	11 (金)	おかめうどん 牛乳 大学いも ひじきともやしの和え物	894	33.2	鶏むね肉 油揚げ すけそうたら いとより さば節 いわし節 かつお節 むろ節 ほたて	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう 干しいたけ もやし	小麦粉 さつまいも 砂糖	米白絞油 ごま		
11 (金)	14 (月)	きのこのハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ チンゲン菜サラダ	890	31.5	豚もも肉 鶏卵 かつお節	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト グリーンピース チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ ぶどう	精白米 精麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター 米サラダ油 豚脂 豚骨油 大豆油		
14 (月)	15 (火)	コーンピラフ 牛乳 野菜とハムのサラダ 中華すいとん りんご	861	30.6	ベーコン 豚もも肉 ロースハム 味噌 そら豆	牛乳	パセリ 小松菜 人参 にら トマト	マッシュルーム どうもろこし 大根 干しいたけ きくらげ 長ねぎ りんご レモン	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 米粉	米サラダ油 ごま油 大豆油		
15 (火)	16 (水)	食パン スライスチーズ 牛乳 寄せ焼きアップルソースかけ こんにゃくサラダ ミネストローネ	848	38.8	豚肉 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト グリーンピース 青じそ チンゲン菜	玉ねぎ もやし 大根 セロリ 梅 りんご レモン 枝豆	小麦粉 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃがいも パン粉	ショートニング 豚骨油		
16 (水)	17 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 赤しそ和え さつま芋汁 パイン	881	31.1	鶏むね肉 豆腐 味噌 さば かつお節 片口いわし	牛乳	人参 小松菜 赤しそ	キャベツ 長ねぎ 大根 ごぼう パイン	精白米 精麦 さつまいも 砂糖 水あめ			
17 (木)	18 (金)	米粉パン 黒みつ & きなこ 牛乳 ごぼうメンチカツ ツナサラダ 白菜スープ	888	31.4	ツナ ベーコン きな粉 鶏肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト いんげん 小松菜 チンゲン菜	白菜 どうもろこし しめじ 玉ねぎ ごぼう	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ 黒みつ パン粉	ショートニング 米白絞油 マヨネーズ ココアバター		
18 (金)	21 (月)	そぼろごはん 牛乳 切干大根のごま酢和え 五目スープ さるなしタルト	865	34.9	鶏もも挽肉 味噌 豚もも肉 たら かつお節 鶏卵	牛乳 昆布 れん乳	人参 グリーンピース	生姜 切干大根 長ねぎ もやし 干しいたけ さるなし(キウイ)	精白米 精麦 砂糖 小麦粉	米サラダ油 ごま ごま油 オリーブ油 マーガリン		
21 (月)	22 (火)	麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー えびフライ のり和え たまご汁	868	34.1	鶏むね肉 さば節 いわし節 かつお節 むろ節 えび	牛乳 のり	ほうれん草 人参 せり トマト	もやし まいたけ ごぼう 長ねぎ りんご	精白米 精麦 糸こんにゃく 砂糖 パン粉	米白絞油 豚骨油		
22 (火)	24 (木)	麦ごはん しそかつおふりかけ 牛乳 たら のシューマイ 大根といかのキムチ和え わかめスープ 栗のムース	897	36.0	いか 豚肉 豆腐 たら いわし節 かつお節	牛乳 わかめ のり	人参 トマト 赤しそ	大根 長ねぎ 玉ねぎ ししいたけ しめじ きくらげ	精白米 精麦 マロニー 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 豚骨油 ごま マーガリン 栗 ココア		
24 (木)	25 (金)	ドックパン 牛乳 スラッピージョー キャベツサラダ カレーワントンスープ みかん	896	37.7	豚もも肉 大豆 いわし あじ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	ピーマン 人参 トマト 小松菜 いんげん	玉ねぎ どうもろこし キャベツ みかん りんご バナナ オレンジ	小麦粉 砂糖 三温糖 ワントン じゃがいも はちみつ 粉乳小麦粉	ショートニング 豚脂 米サラダ油 ごま ココア		
25 (金)	28 (月)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 さんまの蒲焼 白菜のおかか和え きのこげんちゃん汁	845	33.8	鶏むね肉 かつお節 豆腐 味噌 さんま	牛乳 昆布	チンゲン菜 人参 かぼちゃ モロヘイヤ ほうれん草	白菜 ごぼう 大根 しめじ まいたけ 長ねぎ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも でん粉	米白絞油 ごま油		
28 (月)	29 (火)	きりごぶごはん 牛乳 ポパイサラダ 油麩の味噌汁 ヨーグルト	858	35.0	豚もも挽肉 油揚げ 味噌 かつお節 鶏ささ身肉	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 ほうれん草	ごぼう どうもろこし 玉ねぎ もやし にんにく	精白米 精麦 砂糖 油麩 さといも	米サラダ油 オリーブ油 ごま油 ごま		
29 (火)	30 (水)	パンピングパン 牛乳 ロールキャベツ 豆サラダ さつま芋のシチュー	857	38.5	大豆 青大豆 鶏むね肉 ほたて 豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ トマト 人参 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	小麦粉 砂糖 さつまいも パン粉	ショートニング 米サラダ油 バター		
30 (水)	11/1 (火)	麦ごはん 納豆 牛乳 ひじきの煮付け アーモンド和え かき卵汁 ベビーチーズ	859	38.8	納豆 豚もも肉 鶏むね肉 豆腐 鶏卵 すけそうたら 大豆たん白 さば節 いわし節 かつお節 むろ節	牛乳 ひじき チーズ	人参 にら ほうれん草	ごぼう もやし 長ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	米サラダ油 アーモンド 菜種油		
1人1食当たりの栄養摂取量			864	34.8	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g
					23.2	466	4.1	510	1.00	0.81	36	3.8

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。  
 ※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。  
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。