

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					
11/4 (火)	5 (水)	食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 カレー包みフライ 野菜とハムのサラダ 豆腐スープ	828	31.9	ロースハム ぼたてエキス 豚肉 鶏肉 かつお風味だし ベーコン 豆腐 黒大豆 かつおエキス かつおいわし むろあじ ほうけ たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 チーズホエイ	小松菜 人参 ほうれん草 トマト	もやし めず レモン とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ りんご	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉 水あめ	ショートニング 大豆油 パーム油 植物油類 とうもろこし油 ショートニング チキンオイル 豚脂 白砂糖 ごま マーガリン					
5 (水)	6 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 赤しそ和え さつまいも汁 りんご	895	31.6	さば 味噌 鶏もも肉 豆腐 そうだかつお節	牛乳 片口いわし	人参 小松菜	キャベツ 長ねぎ 大根 りんご 赤しそ	精白米 精麦 砂糖 水あめ でん粉 さつまいも 小麦粉						
6 (木)	7 (金)	2個取りバターロール 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーとぼたてのグラタン フレンチサラダ ヨーグルト	899	35.2	鶏卵 大豆 豚もも肉 ぼたて	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト チーズ 乳製品	人参 パセリ トマト チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく りんご とうもろこし もやし	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 三温糖 マカロニ	ショートニング マーガリン 米サラダ油 菜種油 バター					
7 (金)	10 (月)	麦ごはん しそかつおふりかけ 牛乳 きのこシューマイ 小松菜のナムル いか団子スープ かむ昆布	868	35.0	ロースハム 豚肉 いか たら いわし節 かつお節 かつお いわし むろあじ ほうけ	牛乳 片口いわし 昆布 乳糖 のり	小松菜 人参 赤しそ	長ねぎ 生姜 白菜 もやし きくらげ 玉ねぎ にんにく しいたけ しめじ	精白米 精麦 三温糖 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 豚脂 動物油脂					
10 (月)	11 (火)	麦ごはん 納豆 牛乳 ひじきの煮つけアーモンド和え かき卵汁 ベビーチーズ	864	38.5	納豆 カツオエキス 豚もも肉 ほうけ たら 鶏もも肉 豆腐 鶏卵 さば節 かつお節 かつお節 かつおまぐろエキス そうだかつお節	牛乳 昆布エキス ひじき チーズ	人参 ほうれん草	ごぼう もやし 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 こんにやく でん粉	植物油 米サラダ油 アーモンド					
11 (火)	12 (水)	おかめうどん 牛乳 大学いも おかか和え	863	31.3	鶏もも肉 スケツウタラ エソ ちりめん かつお中骨粉末 さば節 いわし節 かつお節 むろ節 かつおまぐろエキス そうだかつお節	牛乳	人参 チンゲン菜	長ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	小麦粉 でん粉 さつまいも	米白絞油 ごま					
12 (水)	13 (木)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 寄せ焼きのみぞれソースかけ 塩昆布の和え物 きのこけしん汁 アーモンド小魚	877	36.8	かつお 豚肉 鶏もも肉 豆腐 そうだかつお節 味噌 植物性たん白	牛乳 ひじき にぼし 脱脂粉乳 昆布 片口いわし	トマト 小松菜	玉ねぎ 枝豆 大根 にんにく 白菜 しめじ まいたけ 長ねぎ	精白米 精麦 水あめ 砂糖 パン粉 じゃがいも	豚脂 マーガリン ココア 大豆油 マーガリン ごま油 アーモンド ごま					
13 (木)	14 (金)	米粉パン チョコ&ピーナッツ 牛乳 自身魚のパジルフライ ツナサラダ 白菜スープ	857	34.8	びんながまぐろ ベーコン ホキ チキンエキス かつおエキス たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳	チンゲン菜 トマト 人参	切干大根 玉ねぎ 白菜 とうもろこし もやし しいたけ	小麦粉 米粉 砂糖 パン粉 でん粉 とうもろこしでん粉	ショートニング 植物油類 米白絞油 マヨネーズ とうもろこし油 チキンオイル ココア カオカオス ヘゼルナッツ 蓮花生					
14 (金)	17 (月)	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ 小松菜のサラダ	888	33.6	豚もも肉 ポークエキス チキンエキス 鶏卵 かつお昆布だし ほうけ	牛乳 昆布エキス 乳製品 生クリーム チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム グリンピース りんご にんにく セロリ とうもろこし	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	米サラダ油 豚脂 植物油					
17 (月)	18 (火)	麦ごはん 魚そぼろ 牛乳 鶏唐揚のレモン醤油かけ 海藻サラダ 豚汁 パイン	868	39.1	鶏もも肉 かつおエキス かんぱち 豚もも肉 豆腐 そうだかつお節 味噌	牛乳 わかめ 菘わかめ 昆布 赤とさか 白とさか 白みりん	人参	レモン 玉ねぎ ごぼう 大根 パイン 白菜 長ねぎ 生姜	精白米 精麦 でん粉 三温糖 こんにやく 砂糖 じゃがいも 水あめ	米白絞油 菜種油					
18 (火)	19 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ロールキャベツ 大根サラダ コンポータージュ	855	33.9	ロースハム 豚肉 卵 かつお かわし むろあじ ほうけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト パセリ	ブルーベリー 玉ねぎ 大根 もやし とうもろこし キャベツ	小麦粉 砂糖 水あめ パン粉	ショートニング 米サラダ油 ごま油 バター					
19 (水)	20 (木)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 だまごの蒲焼 白菜のおひたし だまご汁	880	32.7	卵 かつお節 かつおエキス さんま 鶏もも肉 さば節 かつお節 むろ節 かつおまぐろエキス そうだかつお節	牛乳 のり	チンゲン菜 人参	白菜 まいたけ ごぼう 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 三温糖 こんにやく	ごま 植物油類 米白絞油 豚脂					
20 (木)	21 (金)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハムステーキパニーニソースかけ こんにやくサラダ ミネストローネ	893	38.7	豚もも肉 チキンエキス 豚肉 かつおエキス 卵白 卵黄カルシウム たん白加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	長ねぎ にんにく りんご とうもろこし もやし 玉ねぎ 大根 セロリ グリンピース	小麦粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 粉あめ でん粉	ショートニング 米サラダ油 とうもろこし油 チキンオイル 豚脂					
21 (金)	25 (火)	コーンピラフ 牛乳 野菜と卵のサラダ わかめスープ アップルパイ	856	32.7	ベーコン チキンエキス かつおエキス 鶏卵 鶏もも肉 豆腐 全卵 スケツウタラ たん白加水分解物	牛乳 チーズ わかめ 脱脂粉乳	チンゲン菜 人参	マッシュルーム グリンピース とうもろこし しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご プルーン レモン	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 でん粉 マカロニ 水あめ	米サラダ油 とうもろこし油 マーガリン チキンオイル 豚脂 ごま油 動物油脂					
25 (火)	26 (水)	麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー えびフライ もやしサラダ 油揚げの味噌汁	871	33.9	えび ソフトチキン 油揚げ 味噌 そうだかつお節 大豆粉	牛乳	トマト 人参	りんご 玉ねぎ にんにく もやし 枝豆 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 さつまいも 小麦粉	米白絞油 ごま油 ショートニング					
26 (水)	27 (木)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 生揚げの肉味噌煮 えびしんじょう 辛子和え	859	34.4	かつお節 チキンエキス 大豆 鶏もも肉 生揚げ 鶏卵 えび たら 卵白 かつおだし 味噌 植物性たん白	牛乳 昆布エキス	人参 かぼちゃ ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 生姜	精白米 精麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 水あめ こんにやく 小麦粉	米サラダ油 豚脂 大豆油 ひまわり油 植物油類					
27 (木)	28 (金)	八宝菜めん 牛乳 春巻 大根のキムチ和え みかん	888	36.7	豚もも肉 ずら卵 いか スケツウタラ 豚肉 鶏肉 ポークフィッシュ キビナツ たん白加水分解物 ぼたて貝エキス いわし 鶏ガラ ぼたて貝 生ハム	牛乳	人参 トマト	白菜 きくらげ 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 みかん	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉 春雨 米粉 粉あめ	米サラダ油 ごま油 動物油脂 米白絞油 植物油類 豚脂 ショートニング					
28 (金)	11/4 (火)	そばろごはん 牛乳 磯香和え 五目スープ マロンワッフル	852	32.7	鶏もも挽肉 味噌 かつお節 かつお節エキス 豚もも肉 全卵 卵白 加糖卵黄	牛乳 昆布 昆布エキス のり 乳製品	人参 チンゲン菜	生姜 しいたけ 長ねぎ もやし	精白米 精麦 砂糖 春雨 小麦粉 マロンクリーム 水あめ でん粉	米サラダ油 豚脂 マヨネーズ ごま油 フアットブレッド マーガリン					
1人1食当たりの栄養摂取量					エネルギー	870	34.6	脂 肪		カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分
					g	mg	mg	A μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g			
					25.3	438	4.0	423	1.04	0.83	34	4.1			

※ 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、同一調理場内に調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。