



11月 予定献立表



実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量					
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日 曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1 金	チンジャオロース丼 牛乳 中華コーンスープくだもの	豚肉もも 細切り ハム 鶏卵	2群 飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	3群 しょうが にんにく た まねぎ たけのこ コ ーン 在詰 スイートコー ン くだもの	5群 水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) じゃがいも 上白糖 薄 力粉	6群 米ぬか油 ごま油	807	14.9	23.2	3.5
5 火	ご飯牛乳 鯖のゆずみそ焼き 沢庵焼 切干大根の煮つけ	さむら みみそ (淡色辛みそ) 鶏むね 焼き竹輪	普通牛乳 ひとじき	にんじん きょうな	ゆず (薬味、生) 乾し いたけ だいごん えの きたけ たけのこ 切干 しいたごん	水稲穀粒 (精白米) 上白糖 つきごんにやく 三温糖	米ぬか油	735	18.1	20.1	3.5
6 水	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ アセロラゼリー	焼き豚 鶏卵 ぶたもも	普通牛乳 アガー	にんじん ごまつな	根菜ねぎ 乾しいたけ グリーンピース しょうが 緑豆もやし	水稲穀粒 (精白米) ワンタンの皮 アセロラ 上白糖	米ぬか油 ごま油	766	15.1	22.4	3.8
7 木	パイン/牛乳 ハンガリーシチュー にんじんチーズオムレツ	ぶたもも 鶏卵	普通牛乳 生クリーム サラダチーズ	トマト加工品 (ビュー レー) トマト缶詰 (ホー ル、食塩無添加) にんじ ん	にんにく たまねぎ	パイン/牛 じゃがいも 薄力粉	米ぬか油 有塩/バター	756	17.6	35.7	3.9
8 金	豚肉と牛蒡の炊込ご飯 牛乳 ごま入りみそ汁 カミカミサラダ	ぶたもも 右鶏もも 木綿 豆腐 米みそ (淡色辛み そ) 米みそ (赤色辛み そ) するめ	普通牛乳	にんじん	ごぼう しょうが だい ごん 根菜ねぎ きゅうり	水稲穀粒 (精白米) し らたき 上白糖 じゃが いも こんにやく 三温糖	米ぬか油 練りごま (白) 炒りごま (白)	763	15.7	26.9	3.5
11 月	バターライス 牛乳 ポークチャップス コンソメスープ 桃ゼリー	ぶたかた ベーコン	普通牛乳 アガー	にんじん	しょうが たまねぎ 緑 豆もやし グリンピース キャベツ スイートコー ン	水稲穀粒 (精白米) じゃがいも (焼茎、生) もも (30%果汁入り飲 料) ネクター	有塩/バター 米ぬか油	820	12.6	20.4	4.2
12 火	ごきつねごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 じゃが芋のみそがらめ	ふたひき肉 油揚げ はんぺん 鶏卵 米みそ (赤色辛み そ)	普通牛乳	にんじん	しょうが だいごん はくさい 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 揚げ油	831	13.5	28.9	3.1
13 水	練馬キャベツ回鍋肉片 牛乳 青梗菜としめじのスープ カルピスゼリー	ぶたもも 米みそ (赤色辛みそ) 木綿豆腐	普通牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 乾 しいたけ 根菜ねぎ 練 馬キャベツ ぶなしめじ みかん缶	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 薄力粉 上白糖 カルピス	米ぬか油 ごま油	776	15.4	22.8	3.4
14 木	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたもも いか むきえび うす卵	普通牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ 鶏もやし たまねぎ はくさい み かん缶 パインアップル缶 もも缶	蒸し中華めん でん粉 上白糖	ごま油 米ぬか油	834	14.9	22.6	3.8
15 金	わかめご飯 牛乳 豚汁 鮭のチャンチャン焼き	ぶたもも 木綿豆腐 米 みそ (淡色辛みそ) 米 みそ (赤色辛みそ) 秋鮭	わかめご飯の素 普通牛乳	にんじん 青ピーマン	ごぼう だいごん 根菜 ねぎ しょうが キャベ ツ たまねぎ 緑豆もやし	水稲穀粒 (精白米) じゃがいも こんにやく 上白糖	米ぬか油 有塩/バター	786	18.2	19.5	4.1
18 月	他人丼 (麦飯) 牛乳 具だくさんみそ汁 く だもの オリパラメニュー	ぶたもも かまぼこ 鶏 卵 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん 糸みつば	たまねぎ 乾しいたけ ごぼう だいごん 根菜 ねぎ くだもの	水稲穀粒 (精白米) お おむぎ (押麦) 三温糖 つきごんにやく でん粉 じゃがいも こんにやく ショートニング/パン 緑 豆はるさめ でん粉 上 白糖 じゃが芋 炭酸飲 料 (サイダー)	米ぬか油	784	16.3	20.3	4.5
19 火	ピロシキサンド (ロシア) 牛乳 ツナドレサラダ レンズ豆のスープ アップルサイダーゼリー	豚肉/バラ まくろ類 在詰 ベーコン レンズまめ (全粒、乾)	普通牛乳 パールアガー	にんじん いら ごまつな にんじん	しょうが にんにく 鶏もやし はくさい キャベツ きゅうり た まねぎ セロリ りんごジュース	水稲穀粒 (精白米) じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 ごま油	819	24.9	32.6	4.1
20 水	ご飯牛乳 ポークカレー 福神漬 オニオンドレッシング サラダ	ぶたもも レンズまめ (全粒、乾)	普通牛乳	にんじん ごまつな 赤ピーマン	しょうが にんにく た まねぎ 福神漬 キャベ ツ スイートコーン	水稲穀粒 (精白米) じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩/バター	878	11.8	25.8	2.8
21 木	ひじきと舞茸のごはん 牛乳 鯖の塩焼き 豆腐だんご汁	右鶏もも 油揚げ 黄だい ず さば 木綿豆腐 右鶏もも	ひじき 普通牛乳	にんじん	まいたけ はくさい 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 白玉粉	米ぬか油	905	19.0	30.7	4.3
22 金	豚キムチ丼 牛乳 トックススープ	ぶたもも 右鶏もも 鶏卵	普通牛乳	にんじん いら	しょうが にんにくはくさい いキムチ たまねぎ 緑豆もやし 根菜ねぎ はくさい	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 薄力粉 トック	ごま油	796	14.9	21.0	3.3
25 月	ご飯牛乳 肉豆腐 和風サラダ 抹茶豆腐プリン	ぶたもも 木綿豆腐	普通牛乳 刻みのり アガー 生クリーム	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ キャ ベツ 根菜ねぎ きゅうり た いごん	水稲穀粒 (精白米) 三温糖 薄力粉 上白糖 豆乳 (調整豆乳)	米ぬか油	856	15.8	24.7	3.5
26 火	サーモンクリームスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ	ベーコン 秋鮭	調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム 普通牛乳	にんじん (にんにく マッシュルーム (水煮在詰) たまねぎ キャベツ きゅうり スイ ートコーン	スパゲッティ 薄力粉 上白 糖	オリーブ油 米ぬか油 有塩/バター	883	14.2	36.1	2.5
27 水	古代米ごはん (黒米) 牛乳 鶏肉のみそ焼き たぬき汁 野菜チップス	右鶏もも 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	ごぼう だいごん 根菜ねぎ れんごん	水稲穀粒 (精白米) 黒米 三温糖 こんにやく とちも さつまいも じゃがいも	ごま油 米ぬか油 揚げ油	846	13.9	26.1	4.3
28 木	麦ご飯 牛乳 手作りふりかけ じゃが芋と大根のそぼろ煮 ほうれん草蒸し/牛	花かつお ふたひき肉 鶏卵	普通牛乳 刻みのり 調理用牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが たまねぎ だいごん	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (押麦) じゃがいも 三温糖 でん粉 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩/バター	904	13.0	21.1	2.7
29 金	セサミン/牛乳 イタリアンハンバーグ ベーコンポテトスープ くだもの	ふたひき肉 おから 鶏卵 ベーコン	普通牛乳 調理用牛乳	トマト缶詰 (ホール、食 塩無添加) にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ くだもの	セサミン/牛乳粉 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	760	16.1	36.9	3.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	813	15.1	26.2	3.6	342	116	2.8	289	0.57	0.61	40	5.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



- ・今月のくだものは柿・柑橘類・りんごを予定しています。
- ・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。