



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 | | 豆腐入りハンバーグ 磯浸し味噌汁 | 牛乳 豚挽き肉 豆腐 のり だし 削り節 油揚げ 味噌 | 米 油 バター パン粉 | 玉ねぎ 小松菜 人参 チンゲン サイ 大根 | 563 | 16.3 | 29.3 |
| 2 | 木 | ガーリック ライス | | じゃこオムレツ 茹で野菜 野菜スープ | 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 卵 ベーコン | 米 バター 油 砂糖 じゃがいも | にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン セロ リー もやし | 595 | 16.1 | 30.4 |
| 6 | 月 | 焼きそば | | 大学芋 豆と野菜のドレッシング 和え | 豚肉 いか 牛乳 大豆 | 中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま | 生姜 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン きゅ うり 蓮根 枝豆 | 603 | 13.7 | 31.3 |
| 7 | 火 | ご飯 | | すき焼き風煮もの かぶときゅうりのサラダ 柿 | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 | 米 油 じゃがいも こんにやく ふ 砂糖 | 人参 白菜 ねぎ かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶ(葉) 柿 | 574 | 15.1 | 25.1 |
| 8 | 水 | 人参ご飯 | | 鮭のえのきバター醤油 焼き 切干大根の炒め 煮 味噌汁 | 牛乳 鮭 さつま揚げ だし削り 節 油揚げ わかめ 味噌 | 米 バター 油 砂糖 | 人参 えのきたけ 玉ねぎ 切り 干し大根 いんげん ねぎ | 576 | 19.9 | 25.3 |
| 9 | 木 | 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 トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり | 573 | 17.1 | 34.2 |
| 10 | 金 | 発芽玄米ご 飯 | | わかさぎの二色揚げ 野菜のごま和え 豚汁 | 牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌 | 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも | 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大 根 ねぎ | 574 | 16.3 | 27.8 |
| 13 | 月 | あんかけ チャーハン | | 変わりハンサンスー みかん | 卵 豚肉もも挽き肉 蒸しかまぼ こ 牛乳 ハム | 米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ | ねぎ たけのこ 椎茸 人参 白 菜 グリンピース セロリー キャ ベツ きゅうり コーン みかん | 568 | 14.8 | 26.3 |
| 14 | 火 | ご飯 | | 豚肉のスタミナみそ焼き かぼちゃの煮付け 豆腐汁 | 牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ | 米 砂糖 | にんにく かぼちゃ 人参 ねぎ 小松菜 | 596 | 18.9 | 27.2 |
| 15 | 水 | ツナおろし スパゲッ ティ | | カラフルサラダ さつま芋パイ | まぐろ のり 牛乳 | スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮 | 大根 キャベツ きゅうり ビーマ ン ハインアプル | 627 | 13.9 | 29.6 |
| 16 | 木 | ご飯 | | 鯖の薬味ソースかけ チンゲンサイのお浸し 味噌汁 | 牛乳 さば かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌 | 米 砂糖 ごま | 生姜 にんにく ねぎ チンゲン サイ 人参 白菜 大根 | 572 | 17.6 | 30.7 |
| 17 | 金 | 米粉ミック ス粉パン コッペ | | ラザニア 花野菜のピクルス 野菜スープ | 牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコ ン | 米粉ミックス粉パン コッペ マカ ロニ バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも | にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム トマト トマトペースト ビー マン カラアワー ブロッコリー キャベツ | 616 | 19.3 | 36.5 |
| 20 | 月 | 赤しそご飯 | | 竹輪の磯辺揚げ 里芋のそぼろ煮 味噌汁 | 牛乳 竹輪 卵 青のり 鶏肉も も挽き肉 だし削り節 だし煮干 油揚げ 味噌 豆腐 | 米 小麦粉 油 里芋 砂糖 | しそ 玉ねぎ 人参 椎茸 さや いんげん 小松菜 | 636 | 16.7 | 26.3 |
| 21 | 火 | カレーライ ス | | シーフードサラダ 花みかん | 豚肉 牛乳 いか 海老 | 米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 | とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト キャベツ きゅうり レモン みか ん | 627 | 13.7 | 26.4 |
| 22 | 水 | わかめうどん | | 五平餅 大根と水菜のサラダ | だし削り節 鶏肉 油揚げ わか め 牛乳 味噌 まぐろ | うどん 米 もち米 砂糖 ごま くるみ ビーナッツ 油 | 人参 筍 椎茸 小松菜 大根 水菜 玉ねぎ | 599 | 14.9 | 26.9 |
| 24 | 金 | ご飯 | | 魚のもみじ焼き もやしとコーンのおかか 和え すまし汁 | 牛乳 メルルーサ チーズ かつ お節 だし削り節 だし昆布 豆 腐 はんぺん | 米 マヨネーズ | 人参 もやし コーン 大根 しめ じ ねぎ さやえんどう | 569 | 18.8 | 30.4 |
| 27 | 月 | パンズパン | | 鶏肉のマスタード焼き 小松菜ときのこのソテー じゃが芋のポタージュ | 牛乳 鶏肉 卵 生クリーム | パンズパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター じゃがいも | 小松菜 人参 しめじ エリンギ 玉ねぎ パセリ | 615 | 17.1 | 39.5 |
| 28 | 火 | ご飯 | | 豆腐チゲ 焼きししゃも 野菜ナムル | 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削 り節 ししゃも | 米 油 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 ほう れん草 | 575 | 21.0 | 29.0 |
| 29 | 水 | ジャンバラ ヤ | | カップエッグ 人参ラベ オニオンスープ | 豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 卵 まぐろ ベーコン | 米 バター 油 ごま | トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン レモン らっきょう エリ ンギ パセリ | 586 | 16.5 | 35.3 |
| 30 | 木 | 昆布ご飯 | | いかの竜田揚げ 野菜のからし醤油かけ 根菜汁 | 昆布 油揚げ 牛乳 いか だし 削り節 豆腐 味噌 | 米 砂糖 片栗粉 油 じゃがい も | 人参 生姜 ほうれん草 キャベ ツ もやし 大根 ごぼう ねぎ | 572 | 18.5 | 24.7 |

| | 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 | 591 | 16.8 | 29.6 | 353 | 94 | 2.3 | 2.9 | 262 | 0.37 | 0.51 | 33 | 2.3 | 5.7 |