



# 2022年11月の献立表



日	献立名	皿 人	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質 脂質
1 火	じゃこチャーハン 大豆の五目春巻き 青梗菜のスープ	3 3	○	牛乳 ★ちりめんじゃこ なんと かつお節 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	精白米 油 緑豆春雨 三温糖 で ん粉 春巻きの皮 油	しょうが 人参 こねぎ 長ねぎ 干しいたけ グリンピース たけの こ ブラックマップモやし ほんし めじ チンゲンサイ	820 kcal 39.8 g 28.7 g
2 水	コーンライス フィッシュフライ 野菜のカレーソテー 野菜とレンズ豆のスープ	3 4	○	牛乳 めだい 鶏卵 ベーコン	精白米 バター 油 薄力粉 パン 粉 パン粉 油 油 ジャガ芋 レ ンズ豆	玉ねぎ ホールコーン キャベツ 人参 しょうが	838 kcal 29.4 g 33.9 g
4 金	油麩丼 薩摩芋とりんごの甘煮 小松菜と人参の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 なんと 鶏卵 油揚げ みそ みそ	精白米 油心 上白糖 さつま芋	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース りんご レモン 人参 小松菜	803 kcal 32.2 g 19.6 g
8 火	青じそご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草と白菜のごま和え かき卵汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 鶏卵	精白米 米粒麦 こま 上白糖 で ん粉	長ねぎ しょうが にんにく ほう れん草 白菜 人参 小松菜	825 kcal 38.8 g 29.8 g
9 水	ジャガト(蕎麦バター) 肉団子入り豆乳シチュー コールスローサラダ	3 3	○	牛乳 豆乳 牛乳 豚肉 鶏卵 生 クリーム ツナ	食パン バター ジャガ芋 油 薄 力粉 パン粉 上白糖	いちごジャム 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム しょうが 長ねぎ パ セリ キャベツ きゅうり	812 kcal 29.9 g 42.5 g
10 木	麦入りご飯 西湖豆腐 春雨の中華たまごスープ	3 3	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 鶏 卵	精白米 米粒麦 油 三温糖 こま 油 でん粉 緑豆春雨	にんにく しょうが たけのこ 人 参 長ねぎ 干しいたけ トマト缶 にら チンゲンサイ	771 kcal 33.6 g 26.0 g
11 金	ご飯 みかん ハンバーグマッシュルームソース マッシュポテト キャベツときのこのスープ	3 5	○	牛乳 豚肉 鶏卵 牛乳 生クリー ム 牛乳	精白米 パン粉 油 薄力粉 上白 糖 ジャガ芋	玉ねぎ マッシュルーム ホール コーン キャベツ しめじ えのき 人参 しょうが セロリ みかん	784 kcal 31.2 g 24.8 g
14 月	五目チャーハン 揚げ餃子 鶏肉と青梗菜のスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 なんと 鶏肉 鶏肉	精白米 油 油 ぎょうざの皮 こ ま油 でん粉 油	しょうが 人参 こねぎ グリン ピース 干しいたけ キャベツ 長 ねぎ にら にんにく チンゲンサ イ	830 kcal 30.8 g 32.0 g
15 火	キャロットライスクリームソースかけ ごま味噌 野菜スティック オニオンスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 牛乳 みそ ベーコン	精白米 米粒麦 バター 油 薄力 粉 こま 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 大 根 きゅうり セロリ しょうが	794 kcal 27.0 g 28.8 g
16 水	ご飯 白身魚のねぎみそ焼き ビーフソテー ひつつみ汁	3 4	○	牛乳 さわら みそ 豚肉 豚肉	精白米 上白糖 ビーフン 油 薄 力粉	こねぎ 梅干し キャベツ 人参 玉ねぎ ブラックマップモやし ピーマン しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	784 kcal 32.0 g 23.8 g
17 木	親子丼 じゃがいものきんぴら ほうれん草と揚げのみそ汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 なんと 鶏卵 豚肉 生揚げ みそ みそ	精白米 上白糖 ジャガ芋 こん にゃく 油 三温糖 ごま油 こま	玉ねぎ 干しいたけ みつば ごぼ う 人参 ビーマン ほうれん草	821 kcal 34.2 g 24.6 g
18 金	豚肉ときのこの和風スープバググティ 野菜チップス 小豆入り豆乳ケーキカップ	3 4	○	牛乳 豚肉 鶏卵 豆乳 牛乳	マカロニスバググティ オリーブ油 でん粉 さつま芋 薄力粉 油 上 白糖 小豆 三温糖 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき セロリ しょうが パセリ 人参 れんこん	788 kcal 31.9 g 23.2 g
21 月	揚げパンきな粉 ミートボールクリームシチュー りんご	3 3	○	牛乳 きな粉 牛乳 生クリーム 豚肉 鶏卵	油 コッペパン グラニュー糖 上 白糖 油 ジャガ芋 バター 薄力 粉 パン粉	人参 玉ねぎ ほんしめじ 白菜 パセリ セロリ 長ねぎ しょうが りんご	793 kcal 29.5 g 38.9 g
22 火	ひじきご飯 野菜たっぷり肉豆腐 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ	3 3	○	牛乳 油揚げ ★ひじき 豆腐 豚 肉 大豆 ★ちりめんじゃこ	精白米 油 上白糖 こんにゃく 三温糖 でん粉 ジャガ芋 こま	人参 さやいんげん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜	799 kcal 38.4 g 21.5 g
24 木	ごま塩ご飯 鯖の薬味焼き ひじき煮 豚汁	3 4	○	牛乳 さば ★ひじき 油揚げ 豚 肉 豆腐 みそ みそ	精白米 白ごま 黒ごま 油 こん にゃく 三温糖 ジャガ芋	長ねぎ しょうが にんにく 枝豆 人参 ごぼう 大根	795 kcal 35.6 g 30.9 g
25 金	かぼちゃ入り味噌煮込みうどん 野菜のガーリック風味サラダ いももち	3 4	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 八丁み そ みそ チーズ	こんにゃく うどん 油 上白糖 油 ジャガ芋 でん粉 バター	人参 ごぼう 大根 かぼちゃ 長 ねぎ 小松菜 キャベツ ブロッコ リー にんにく	782 kcal 26.0 g 40.5 g
28 月	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼 豚肉の味噌チヂミスープ ほうじ茶ミルクプリン	2 3	○	牛乳 鶏肉 うすら卵 豚肉 みそ 寒天 牛乳 加糖練乳	精白米 三温糖 でん粉 緑豆春雨 上白糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えの き しょうが ブラックマップモや し	789 kcal 29.1 g 18.3 g
29 火	大豆入りミートソースバググティ ポテトのバジルサラダ 鶏肉とレタスのスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 鶏卵	マカロニスバググティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 ジャガ芋 油	にんにく しょうが セロリ 玉ね ぎ 人参 トマトジュース パセリ きゅうり ホールコーン バジル レタス	804 kcal 35.0 g 28.1 g
30 水	豚キムチ丼 じゃこと大根のサラダ 鶏肉と根菜の汁鶏肉と根菜の汁 洋なし	3 5	○	牛乳 豚肉 ★ちりめんじゃこ ★ わかめ 鶏肉 油揚げ かつお節	精白米 米粒麦 油 三温糖 白ご ま ごま油 でん粉 油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ キャ ベツ 長ねぎ キムチ にら 大根 きゅうり 人参 しめじ 洋梨	757 kcal 33.0 g 22.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています