

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー		
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる	たんぱく質			
1	月	チキンピラフ	里いもコロケ コーンかきたま みかん	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	バターライス さとう さといもコロケ かたくりこ	油	にんじん たまねぎ こまつな トマト缶 みかん	756 26 23	Kcal g g		
2	火	白ごはん	春巻き 切り干し大根の中華漬物 麻婆ラーメン	ぶた肉 もめんどうふ あさり はるまき	牛乳 しおこんぶ	白ごはん さとう ラーメン かたくりこ	油 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ にんにく ほししいたけ ねぎ 切干大根	732 25 27	Kcal g g		
3	水			文化の日								
4	木	白ごはん	ハタハタのからあげ 小松菜のツナ和え おでん	ちくわ ツナ うずらたまご	牛乳 ハタハタ	白ごはん さとう こめこ さといもコロケ	油	にんじん だいこん こまつな もやし こんにゃく	602 25 19	Kcal g g		
5	金	ナン	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	ナン さとう じゃがいも	油	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん缶 バイン缶 もも缶 バナナ	687 27 22	Kcal g g		
8	月	白ごはん	豚肉のくわ焼き ごぼうのごまネーズサラダ あつあげのみそ汁 むらさきいもチップス	ぶた肉 ハム みそ あつあげ	牛乳	白ごはん さとう・じゃがいも こむぎこ かたくりこ	油 ごま 卵なしマヨネーズ いもチップス	にんじん たまねぎ こまつな プロッコリー コーン	707 30 25	Kcal g g		
9	火	白ごはん	メンチカツ 春雨の酢の物 ワタンスープ	とり肉 メンチカツ ハム	牛乳	白ごはん さとう はるさめ ワタタン	油 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ	606 24 17	Kcal g g		
10	水	白ごはん	ふくらぎのフライ ひじきサラダ 豆乳汁	ふくらぎ(魚) ハム・豆乳 とり肉 うすあげ	牛乳 ひじき	白ごはん さとう てんぷらこ パンこ	油	にんじん ごぼう はくさい キャベツ ねぎ なめこ	692 30 24	Kcal g g		
11	木	麦ごはん	チキンカレー ヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	油 バター ルウー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	722 23 19	Kcal g g		
12	金	すしごはん	手巻き寿司 とり野菜なべ	とり肉・みそ ツナ・とうふ たまごやき ウインナー	牛乳 のり	すしごはん さとう はるさめ	油 ごま油 卵なしマヨネーズ	にんじん きゅうり はくさい ねぎ なめこ しょうが にんにく えのきだけ	663 29 24	Kcal g g		
15	月	白ごはん	ハムカツ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	ハム きぬぎしとうふ みそ	牛乳	白ごはん てんぷらこ パンこ じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン えのきだけ	636 24 20	Kcal g g		
16	火	わかめごはん	マカロニグラタン ミニトマト はくさいスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ こなチーズ	白ごはん さとう マカロニ こめこ・パンこ	油 ごま油 バター 生クリーム	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ぶなしめじ	665 23 21	Kcal g g		
17	水	白ごはん	とりにくのオーロラソース ゴマドレ和え わかめのみそ汁	とり肉 みそ ふかし	牛乳 わかめ	白ごはん かたくりこ さとう	油 卵なしマヨネーズ ごま 生クリーム	にんじん たまねぎ プロッコリー コーン えのきだけ にんにく	626 25 21	Kcal g g		
18	木	白ごはん	鮭のベーコン巻き にんじんグラッセ 秋のシチュー	とり肉 さけ(魚) ベーコン	牛乳	白ごはん こめこ さつまいも 白いんげん豆	油 バター	にんじん たまねぎ プロッコリー コーン ぶなしめじ	729 30 21	Kcal g g		
19	金	麦ごはん	あんかけチャーハン ポークシューマイ	ぶた肉 肉シューマイ ハム うずらたまご	牛乳	むぎごはん かたくりこ	油 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	665 25 25	Kcal g g		
22	月	フォカッチャ	レストラン特製トマトスパゲティ 野菜スープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	フォカッチャ スパゲッティ	オリーブ油 バター	にんじん たまねぎ パセリ はくさい トマト缶 マシュルーム	615 22 18	Kcal g g		
23	火			勤労感謝の日								
24	水	白ごはん	鯖の竜田揚げ ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁	さば・みそ とり肉 さつまあげ うちまめ	牛乳 ひじき	白ごはん さとう・こめこ かたくりこ さといも	油 ごま	にんじん だいこん れんこん ごぼう えのきだけ しょうが こんにゃく	690 26 25	Kcal g g		
25	木	白ごはん	大豆とじゃがいものりしお 卵とじ りんご	とり肉 大豆 たまご	牛乳 あおのりこ	白ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 くるまぶ	にんじん たまねぎ きゅうり ほししいたけ りんご こんにゃく	706 31 21	Kcal g g		
26	金	さくらごはん	いり飯 鳴門の塩から揚げ わかめときゅうりのピリ辛和え さつまいものみそ汁	とり肉 うすあげ ちくわ みそ	牛乳 しらす干し わかめ	麦ごはん さとう・こむぎこ さつまいも かたくりこ	油 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが・にんにく ごぼう・ねぎ ほししいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ	632 24 20	Kcal g g		
29	月	白ごはん	さばそぼろ丼 豚汁 ルビーロマンゼリー	さば缶 大豆ミート たまごやき ぶた肉・みそ	牛乳	むぎごはん さとう ゼリー	油	にんじん だいこん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ	690 26 22	Kcal g g		
30	火	白ごはん	揚げぎょうざ プロッコリーのごましお和え あんかけうどん チーズ	とり肉 かまぼこ ぎょうざ	牛乳 チーズ	白ごはん さとう うどん かたくりこ	油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ プロッコリー ねぎ しょうが キャベツ	512 327 11	Kcal g g		

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 11月平均2.3g