

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		エネルギーたんぱく質	
				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	脂質	行事食等			
1	火	白ごはん	じゃがいもと大豆ののり塩豚大根りんご	牛乳 ぶた肉 だいず しらす あおのり	ぶた肉 うずらたまご	白ごはん じゃがいも かたくり 油	さとう	しょうが りんご にんじん だいこん こんにやく	678 Kcal	27 g	19 g
2	水	ナン	キーマカレー 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆	ベーコン ミート	ナン 油 マカロニ じゃがいも	カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	632 Kcal	27 g	26 g
3	木	文化の日									
4	金	麦ごはん	たれカツ丼 たくあん和え スキー汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	もめんどうふ	麦ごはん てんぷら粉 パン粉 油	ごま さつまいも ごま油	にんじん キャベツ きゅうり たくあん	673 Kcal	30 g	17 g
7	月	白ごはん	豚肉のくわ焼き 切干大根のサラダ あつ揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ	ほぐしささみ	白ごはん こむぎこ かたくり 油	卵なしマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり ねぎ コーン にんじん	648 Kcal	27 g	21 g
8	火	わかめごはん	根菜と大豆のカレーがらめ すまし汁 むらさきもチッПС	牛乳 わかめ だいず とうふ	あられふかし	わかめごはん 油 さとう かたくり こ	むらさきもチッПС	にんじん えのきたけ みつば れんこん	635 Kcal	22 g	18 g
9	水	白ごはん	マカロニグラタン ミニトマト 白菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン		白ごはん マカロニ 油 米粉	バター 生クリーム パン粉	たまねぎ パセリ ミニトマト にんじん	639 Kcal	23 g	20 g
10	木	白ごはん	さといもコロッケ こんにやく金平 手作りつみれ汁 デザート	牛乳 ちくわ ぶた肉 とり肉		白ごはん ごま 油 さとう かたくり こ	里いもコロッケ ごま油 かたくり クレープ	にんじん ねぎ はくさい いんげん しょうが	701 Kcal	24 g	24 g
11	金	白ごはん	そばろっこりー丼 めった汁 みかん	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆	みそ うすあげ みそ	白ごはん 油 さとう ごま	さつまいも	しょうが にんじん フロッキー たまねぎ	664 Kcal	28 g	20 g
14	月	白ごはん	ケンサッキーチキン ひじきサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 ひじき ツナ	ベーコン あさり	白ごはん 米粉 油 さとう	バター 生クリーム ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	721 Kcal	27 g	27 g
15	火	白ごはん	さばのしょうが煮 ブロッコリーのごまお和え なめこのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 さば あつあげ みそ	わかめ ヨーグルト	白ごはん さとう ごま油 ごま	ごま	しょうが ねぎ キャベツ ブロッコリー	667 Kcal	27 g	24 g
16	水	白ごはん	揚げだし豆腐の肉みそあんかけ 白菜のこんぶ和え 沢煮椀	牛乳 とうふ 牛肉 大豆	みそ しおこんぶ ぶた肉 大豆	白ごはん 米粉 油 さとう	ごま	たまねぎ つきこんにやく にんじん みつば はくさい だいこん えのきたけ	619 Kcal	24 g	22 g
17	木	白ごはん	ハタハタの米粉揚げ れんこんのみそ炒め おでん	牛乳 ハタハタ ぶた肉 みそ	あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ	白ごはん 米粉 油 ごま油	さとう さといも	にんじん れんこん しょうが えだまめ	652 Kcal	26 g	22 g
18	金	すしごはん	手巻きずし とり野菜汁	牛乳 ウィンナー チーズ ツナ	たまご のり みそ もめんどうふ	白ごはん すし飯 マロニー ごま油	卵なしマヨネーズ	きゅうり ねぎ にんじん はくさい しょうが えのきたけ	669 Kcal	28 g	25 g
21	月	白ごはん	しゅうまい パンサンスー 八宝菜	牛乳 しゅうまい ハム ぶた肉	あさり うずらたまご	白ごはん はるさめ さとう ごま油	ごま 油 かたくり こ	たまねぎ つきこんにやく にんじん みつば はくさい だいこん えのきたけ	666 Kcal	26 g	24 g
22	火	白ごはん	ぶちの特製ハンバーグ にんじんグラッセ きつねおぼさんの大好きなクリームシチュー	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆	豆乳 とり肉 白いんげん豆	白ごはん パン粉 さとう バター	さつまいも 油 米粉 生クリーム	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ	734 Kcal	29 g	25 g
23	水	勤労感謝の日									
24	木	白ごはん	ホキの梅しそフライ ひじきの炒り煮 うち豆と根菜のみそ汁	牛乳 ホキ ぶた肉 ひじき	とり肉 うち豆 みそ	白ごはん ごま パン粉 油	さとう てんぷら粉 さといも	うめぼし しらたき れんこん えのきたけ	639 Kcal	29 g	18 g
25	金	麦ごはん(増)	ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト		白ごはん じゃがいも 油 バター	こむぎこ ダイスゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	785 Kcal	21 g	24 g
28	月	白ごはん(減)	どりのから揚げ 野菜のピリ辛 マーボーラーメン	牛乳 とり肉 赤だしみそ ぶた肉	もめんどうふ	白ごはん こむぎこ かたくり 油	ごま油 さとう ラーメン	キャベツ しょうが きゅうり にんじん にんにく	664 Kcal	29 g	20 g
29	火	白ごはん	三味焼き はりはりお和え 芋煮 ルビーロマンゼリー	牛乳 さつまいも 牛肉	あつあげ	白ごはん 油 さとう ごま油	ごま さといも ルビーロマンゼリー	にんじん きゅうり しょうが にんにく	648 Kcal	23 g	17 g
30	水	麦ごはん	キムチチャーハン あげぎょうざ 豆乳みそスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ぎょうざ	豆乳 みそ	麦ごはん 油 ごま油		にんにく しょうが にんじん えのきたけ	636 Kcal	23 g	21 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、食品の栄養的な動きにより、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

