

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	水	白ごはん	とびうおフライ キャベツのサラダ 豚大根	牛乳 とびうお ロースハム ぶた肉	白ごはん あぶら ごま油 さとう	たまごなしマヨネーズ パン粉	キャベツ にんじん きゅうり しょうが	だいこん こんにやく さやいんげん	619 Kcal	27 g	20 g		
2	木	すし ごはん	手巻き寿司 とり野菜汁	牛乳 ウィンナー チーズ ツナ	とり肉 もめんどうふ のり みそ	すしごはん マロニー ごま油	たまごなしマヨネーズ	きゅうり にんじん はくさい しょうが	ねぎ にんにく しょうが	649 Kcal	29 g	25 g	
3	金	文化の日											
6	月	麦ごはん	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	麦ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ キムチ クリームコーン ホールコーン	にら こまつな みかん	603 Kcal	26 g	18 g	
7	火	麦バター ライス	鮭のグラタン(口ビラティッコ) ポテトとソーセージスープ 	牛乳 さけ チーズ ウィンナー		麦バターライス 米粉 マカロニ あぶら バター	米粉 パン粉 じゃがいも 生クリーム	たまねぎ しめじ セロリ にんじん	キャベツ	633 Kcal	29 g	21 g	
8	水	白ごはん	三味焼き れんごんのかみかみサラダ 鶏ごぼ汁 	牛乳 さつまいも とりに肉 ひじき	ロースハム	白ごはん あぶら ごま ごま油	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	れんごん きゅうり にんじん ごぼう	えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	600 Kcal	26 g	19 g	
9	木	白ごはん (減量)	ポークシュウマイ 切干大根の中華漬物 担々麺	牛乳 シュウマイ 塩こんぶ ぶた肉	みそ	白ごはん さとう ごま油 ラーメン	ごま あぶら	きりぼしだいこん にんじん きゅうり チンゲンサイ	にんにく しょうが ホールコーン もやし	ねぎ	657 Kcal	25 g	23 g
10	金	麦ごはん (増量)	ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト		麦ごはん じゃがいも あぶら バター	こむぎこ カレールー ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん缶 パイン缶 もも缶	729 Kcal	21 g	22 g	
13	月	白ごはん	ケンザッキーチキン 青菜のチーズおかか和え クラムチャウダー	牛乳 とりに肉 糸かつお チーズ	ベーコン あさり	白ごはん こめこ あぶら さとう	じゃがいも バター 生クリーム	しょうが けんぎざなんば キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	684 Kcal	25 g	27 g	
14	火	わかめ ごはん	魚のカツ焼き ごま酢あえ けんちん汁	牛乳 わかめ ホキ みそ	うすあげ とりに肉 もめんどうふ	わかめごはん かたくりこ ごま ごま油	さとう たまごなしマヨネーズ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	628 Kcal	29 g	21 g	
15	水	白ごはん	揚げだし豆腐の肉みそあんかけ 白菜のこんが和え 沢煮椀	牛乳 とうふ とりに肉 大豆ミート	みそ 塩こんぶ ぶた肉	白ごはん こめこ あぶら さとう	ごま	たまねぎ しょうが こんにやく さとい	きゅうり にんじん ごぼう たけのこみずに えのきたけ	ねぎ ごぼう みつば	624 Kcal	26 g	24 g
16	木	白ごはん	そぼろツッコー一弁 めった汁 	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	ひじき みそ ぶた肉 うすあげ	白ごはん あぶら さとう ごま	さつまいも	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ	だいこん ねぎ	635 Kcal	28 g	21 g	
17	金	白ごはん	大豆とさつまいものごまからめ 牛肉の卵とじ デザート	牛乳 大豆 たまご 牛肉	ちりめんじゃこ	白ごはん かたくりこ あぶら さつまいも	さとう ごま デザート くるまふ みずあめ	たまねぎ にんじん たけのこみずに 干しいたけ	さやいんげん こんにやく	606 Kcal	27 g	17 g	
20	月	さくら ごはん (減量)	五目チャーハン 春巻き 豆乳みそスープ	牛乳 ぶた肉 たまご はるまき	とりに肉 みそ 豆乳	さくら麦ごはん さとう あぶら ごま油		にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこみずに	はくさい えのきたけ ねぎ にんにく	660 Kcal	22 g	26 g	
21	火	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ 切干大根のサラダ 芋煮	牛乳 ちくわ 牛肉	あおのりこ チキンフレーク	白ごはん あぶら さとう ごま	たまごなしマヨネーズ さといも てんぷらこ	ねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	まいたけ こんにやく ホールコーン だいこん	636 Kcal	24 g	21 g	
22	水	白ごはん	魚のサクサク揚げ ブロッコリー おだんごスープ 	牛乳 いわし 牛肉 ぶた肉	大豆ミート 豆乳	白ごはん バター あぶら パン粉	じゃがいも	ブロッコリー はくさい にんじん たまねぎ		659 Kcal	25 g	25 g	
23	木	勤労感謝の日											
24	金	白ごはん	いわしのしょうが煮 大豆とひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	牛乳 いわし 大豆 ひじき	みそ うすあげ	白ごはん さとう あぶら ごま	ごま油 さつまいも かたくりこ	しょうが ねぎ れんごん にんじん	こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ	625 Kcal	28 g	17 g	
27	月	白ごはん	カリカリベーコンサラダ ビーフシチュー	牛乳 ベーコン 牛肉		白ごはん あぶら さとう じゃがいも	こむぎこ バター 生クリーム	キャベツ 黄ピーマン きゅうり たまねぎ	にんじん トマト さやいんげん	690 Kcal	21 g	27 g	
28	火	白ごはん	鶏のから揚げ 野菜のピリ辛 豆腐のみそ汁	牛乳 とりに肉 とうふ みそ	あられふかし	白ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら	ごま油 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんにく	たまねぎ えのきたけ みつば にんじん	592 Kcal	24 g	21 g	
29	水	白ごはん 千代の里	さばのソース煮 ブロッコリーのごましお和え 木滑なめこのみそ汁	牛乳 さば あつあげ わかめ	みそ	白ごはん(千代の里) さとう ごま油 ごま		しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん	だいこん きなめりなめこ ねぎ	642 Kcal	26 g	26 g	
30	木	白ごはん	揚げぎょうざ パンサンスー 八宝菜	牛乳 ぎょうざ ロースハム ぶた肉	あさり うずらたまご	白ごはん はるまき ごま油 ごま	さとう あぶら かたくりこ	きゅうり 干しいたけ しょうが はくさい	にんじん たまねぎ たけのこみずに もやし	ねぎ	654 Kcal	23 g	24 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

