



令和4年度 11月

給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	ちらし寿し とり天 磯香和え 豚汁	かまぼこ 錦糸卵 鶏肉 のり 豚肉 うす揚げ みそ	米 さとう 小麦粉 植物油 大豆油 さとう じゃがいも	かんぴょう 干しいたけ にんじん いんげん しょうが 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	838	34.6	20.7
2	ごはん 春巻き 大根とハムのサラダ 八宝菜	豚肉 ひじき ロースハム 豚肉 いか えび うすら卵 なたと	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぷん さとう 大豆油 サラダ油 さとう サラダ油 さとう でんぷん	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ しょうが にんにく	820	29.1	24.7
4	ごはん さんまみぞれ煮 味噌炒め けんちん汁 みかん	さんま 豚肉 みそ 絹豆腐	米 さとう でんぷん サラダ油 ごま油	だいこん キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ みかん	801	30.7	23.2
7	揚げパン 和風さのこスパゲッティ りんごのフルーツ白玉	脱脂粉乳 牛肉	小麦粉 ショートニング さとう 大豆油 きな粉 スパゲッティ サラダ油 さとう 白玉だんご(米粉 さとう でんぷん) さとう	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ ビーマン にんにく みかん パイナップル りんご	873	27.4	22.6
8	ごはん ハタハタの南蛮漬 ★ かみかみきんぴら ★ 鶏団子のみそ汁 いもけんぴ小魚 ★	ハタハタ まわかめ 鶏団子(鶏肉 大豆たん白) いわし	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう 鶏団子(豚脂 パン粉 大豆油 でんぷん さとう) さとも さつまいも さとう 植物油 水あめ	ねぎ 割干し大根 ごぼう にんじん こんにやく 鶏団子(玉ねぎ) だいこん にんじん ねぎ	822	29.5	23.2
9	ごはん ヤンニョムチキン 米粉麺のチャプチェ 卵とわかめのスープ	鶏肉 牛肉 大豆ミート 鶏卵 わかめ	米 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう 米粉麺(米粉 でんぷん) サラダ油 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん きくらげ 小松菜 にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	805	30.8	23.7
10	わかめごはん だし巻き卵のあんかけ おひたし すき焼き煮	わかめ 鶏卵 牛肉 焼き豆腐	米 白麦 でんぷん さとう 大豆油 さとう 車ふ サラダ油 さとう	ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん こんにやく ねぎ	804	31.2	19.1
11	ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 すまし汁 チーズ	さば みそ ひじき さつまいも 絹豆腐 ぶかし チーズ	米 さとう サラダ油 さとう	にんじん こんにやく むぎ枝豆 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草	802	33.4	24.1
14	米粉ミルクパンズ セルフフィッシュバーガー(たらフライ) (手作りタルソース) かぼっくりのミルクシチュー りんご ★	脱脂粉乳 たら いわし卵 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	小麦粉 米粉 さとう マーガリン パン粉 小麦粉 植物油 でんぷん 大豆油 エッグケアマヨネーズ さとう さつまいも サラダ油 米粉 生クリーム	玉ねぎ きゅうり レモン果汁 パセリ粉 玉ねぎ にんじん しめじ ブロccoli りんご	885	36.9	28.3
15	ごはん 人参葉入り野菜かき揚げ ★ 金時草とれんごんの塩昆布炒め 長芋の卵とじ	豚肉 塩昆布 鶏卵 鶏肉 さつまいも 高野豆腐	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 砂丘長芋 さとう	玉ねぎ にんじん にんじん葉 れんこん 金時草 にんじん むぎ枝豆 しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん しめじ みつば	860	34.2	30.7
16	ごはん 豚肉のくわ焼き 柿なます じゃがいものみそ汁	豚肉 わかめ うす揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも	紋米柿 だいこん きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	851	27.1	27.6
17	麦ごはん れんこんチップス ★ コールスローサラダ カレーライス		米 白麦 大豆油 さとう サラダ油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも サラダ油 カレールウ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	853	23.2	21.5
18	ごはん ふくらぎの白糎みそ焼き 小松菜のごま和え 沢煮焼 加賀しずくゼリー	ふくらぎ 白みそ ちくわ 豚肉	米 米こうじ 玄米 さとう ねりごま ごま さとう	小松菜 キャベツ もやし にんじん だいこん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば 和なし(加賀しずく) 果汁 和なし	800	33.7	21.2
21	ピタパン シャワルマ ファトゥーシュ レンティルスープ 焼きプリンタルト	鶏肉 ベーコン レンズ豆 鶏卵 乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング はちみつ オリーブ油 クルトン(小麦粉) サラダ油 さとう じゃがいも 小麦粉 マーガリン さとう	にんにく クミン パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん セロリー トマト	808	32.6	35.0
22	ごはん パオズ 中華和え みそラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼豚 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう ごま油 小麦粉 さとう 中華めん	キャベツ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい もやし にんじん とうもろこし ねぎ	819	26.6	21.9
24	ごはん ぶりの照り焼き 酢の物 めった汁	ぶり わかめ 豚肉 うす揚げ みそ	米 さとう さとう さつまいも	しょうが もやし きゅうり だいこん 玉ねぎ にんじん ねぎ	805	35.6	21.3
25	ごはん かぼちゃチーズフライ 切干大根のカレー煮 ★ のっぺい汁	チーズ 牛乳 さつまいも 鶏肉 うす揚げ	米 パン粉 さとう マーガリン 植物油 大豆油 サラダ油 さとう さとも でんぷん	かぼちゃ 切干大根 にんじん むぎ枝豆 はくさい にんじん 小松菜 ねぎ	834	26.9	24.9
28	ソフトフランスパン あん&マーガリン ポテトリヨネーズ ゆでブロッコリー マカロニと大根のクリーム煮	あずき 豚肉 ベーコン ウインナー 牛乳	小麦粉 小麦全粒粉 ショートニング さとう さとう 水あめ マーガリン 植物油 じゃがいも さとう マカロニ さとも サラダ油 米粉 生クリーム	玉ねぎ パセリ粉 ブロッコリー だいこん 玉ねぎ にんじん むぎ枝豆	826	32.6	35.6
29	麦ごはん 金時草入りピビンパ トックスープ フルーツ杏仁	牛肉 鶏卵 杏仁豆腐(乳 れん乳)	米 白麦 サラダ油 さとう トック(米粉) 杏仁豆腐(水あめ さとう)	金時草 ぜんまい にんじん もやし 小松菜 にんにく ねぎ 玉ねぎ はくさい にんじん きくらげ ねぎ みかん パイナップル 黄桃	869	27.6	16.6
30	ごはん 大豆ふりかけ ししゃもフライ 即席漬 きりたんぼみそ鍋	大豆 のり ししゃも 大豆たん白 豚肉 みそ	米 ごま さとう マッシュポテト 水あめ でんぷん パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 ごま きりたんぼ(米)	かぼちゃ つば漬(だいこん) キャベツ きゅうり はくさい ごぼう にんじん こんにやく まいたけ ねぎ	815	29.1	19.0

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品のみです。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※ 下線の食品は、河北都市産です。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



11月の栄養価平均	830 kcal	14.7%	26.2%
栄養基準量	830 kcal	13~20%	20~30%