



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	ごはん さばの香味揚げ しめじ和え 小松菜のごま汁	さば	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう もち ごま	にんにく ねぎ もやし しめじ ブロッコリー だいこん にんじん こまつな	873	31.4	30.9
2	ちらしずし ちくわの磯辺揚げ みそけんちん汁	かまぼこ 錦糸卵 ちくわ 青のり 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 さとう 天ぷら粉 大豆油 里芋 ごま油	にんじん 干しいたけ いんげん だいこん にんじん ねぎ	793	29.4	24.1
6	ミルクロール オムレツ ミートスパゲッティ フルーツ白玉	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉 鶏肉	小麦粉 マーガリン さとう ショートニング 植物油 だんご スパゲッティ サラダ油 白玉団子 さとう	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく トマト みかん バイナップル 黄桃	888	30.2	26.6
7	麦ごはん あらびきウィンナー 海草サラダ トマトチキンカレー	豚肉 海草ミックス 鶏肉	米 白麦 豚脂 水あめ さとう さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが プルーン りんご	835	29.2	22.2
8	ごはん ししゃもフライ★ きんぴら★ じゃがいものみそ汁	ししゃも さつま揚げ 豚肉 うすあげ みそ	米 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ にんじん ねぎ	788	28.3	22.7
9	秋の香りごはん 鶏肉の塩麹焼き みそ炒め 豆腐とあさりのすまし汁	うすあげ 鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 あさり	米 白麦 さとう サラダ油 さとう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	762	33.1	22.9
10	ごはん かぼちゃクロック ブロッコリーのおかか和え 車麩の卵とじ	かつお節 鶏卵 鶏肉 かまぼこ	米 じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 大豆油 さとう 車麩 さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん 干しいたけ たまねぎ にんじん みつば	801	32.1	22.4
13	バターロール 肉団子 かぼっくりサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 大豆たん白 チーズ 鶏肉 牛乳	小麦粉 マーガリン さとう 豚脂 さとう でんぷん なたね油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ サラダ油 生クリーム 米粉	たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	799	29.3	27.6
14	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ 卵とわかめのスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉 鶏卵 わかめ	米(特別栽培米) 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう はるさめ サラダ油 さとう ごま油 ごま	にんにく たまねぎ こまつな にんじん にんにく もやし にんじん ねぎ	833	29.5	28.5
15	ゆかりごはん かき揚げ★ 磯香和え みそ煮込みうどん	大豆 のり 鶏肉 かまぼこ うすあげ みそ	米(特別栽培米) さつまいも 米粉 米油 大豆油 さとう 米粉めん	赤しそ たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな ごぼう こまつな もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	877	26.5	24.2
16	わかめごはん カレーロール 秋の吹き寄せ煮 なめこのみそ汁	わかめ 豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉 鶏肉 絹ごし豆腐 ぶかし みそ	米(特別栽培米) 白麦 じゃがいも 豚脂 さとう 小麦粉 でんぷん マーガリン パン粉 植物油 大豆油 さつまいも さとう	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく いんげん なめこ たまねぎ ねぎ	820	27.6	20.4
17	ごはん めぎすのから揚げ★ かぶの甘酢和え だまこ汁	めぎす	米(特別栽培米) でんぷん 大豆油 さとう	かぶ だいこん にんじん きゅうり にんじん こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ	769	26.5	16.0
20	チャロットパン フライドチキン マカロニサラダ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ロースハム ベーコン	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん とうもろこし きゅうり にんじん もやし たまねぎ キャベツ パセリ	799	31.5	35.2
21	豚丼(ごはん) (具) 高野豆腐とじゃがいもの甘辛からめ 白菜のみそ汁 果物(オレンジ)	豚肉 高野豆腐 青のり うすあげ みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん じゃがいも でんぷん 大豆油 水あめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ	849	31.4	24.4
22	ごはん 揚げギョーザ 大根の中華和え 担々麺	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆ミート みそ	米 でんぷん さとう 小麦粉 大豆油 さとう 中華めん ごま ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲン菜 もやし にんじん	840	25.6	27.1
24	ごはん あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮 のっぺい汁	あじ ひじき さつま揚げ 鶏肉	米 さとう でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さといも でんぷん	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	788	31.2	22.0
27	バターロール チキンナゲット 花野菜サラダ かぼっくりのミルクシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 おから 大豆たん白 ベーコン 牛乳	小麦粉 マーガリン さとう パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 なたね油 パーム油 大豆油 サラダ油 さとう さつまいも サラダ油 米粉	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん パセリ	786	26.8	31.7
28	ごはん ハンバーグのきのこソースかけ 小松菜とコーンのソテー ラビオリのスープ	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 大豆たん白) ラビオリ(豚肉)	米 ハンバーグ(でんぷん 豚脂 さとう 植物油 じゃがいも) さとう サラダ油 サラダ油 ラビオリ(小麦粉 植物油 パン粉 でんぷん)	ハンバーグ(たまねぎ) しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな もやし たまねぎ とうもろこし ラビオリ(たまねぎ) キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	794	27.5	19.9
29	ごはん ふくらぎの竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 沢庵焼	ふくらぎ 塩昆布 鶏肉	米 でんぷん 大豆油	しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ みつば	756	30.4	24.9
30	ごはん 鶏とうすら卵のチリソース煮 ワントンスープ デザート(ヨーグルト)	鶏肉 うすら卵 ワントン(豚肉 みそ 大豆たん白) 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	米 さつまいも でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ワントン(小麦粉 コーン油 でんぷん さとう) 脱脂粉乳 さとう	たまねぎ ビーマン しょうが ワントン(たまねぎ しょうが) もやし はくさい にんじん ねぎ	863	28.6	24.8

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
 ※ 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)  
 ※ 米は、河北都市産コシヒカリを使用しています。  
 ※ 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 816 14.4% 27.5%