



令和6年度

11月分

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・無糖質	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 はるまき キャバツの塩ごまあえ みそラーメン	豚肉 ひじき 豚肉 みそ	米 春雨 小麦粉 油 水あめ 大豆油 さとう でんぷん 豚脂 ドレッシング(水あめ さとう 油) ごま 中華めん ごま油	キャバツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャバツ にんじん きゅうり ドレッシング(にんにく) にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	779	24.4	20.9
5	秋の香りごはん いわしのみぞれ煮 ごまマヨあえ 豚汁	うすあげ いわし 豚肉 厚揚げ みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	ごぼう にんじん しめじ だいこん キャバツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	752	34.4	36.5
6	ごはん ししゃもフライ みそ炒め 大根のそぼろ煮	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう 油 さとう でんぷん	キャバツ たまねぎ にんじん いら しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	788	29.7	24.8
7	麻婆丼(麦ごはん) (具) 中華あえ 塩麩スープ セノビーゼリー	絹ごし豆腐 豚肉 赤みそ チキンフレーク 豚肉	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 さとう ごま油 じゃがいも 乳製品乳酸菌飲料 粉あめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ レモン果汁 寒天	765	27.3	15.1
8	ごはん 大豆と彩り野菜のごまからめ とり野菜 オレンジ	大豆 鶏肉 みそ 焼き豆腐	米 でんぷん さつまいも 大豆油 水あめ さとう ごま さとう	にんじん むきえだまめ とうもろこし にんにく はくさい もやし こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ オレンジ	763	29.6	21.3
11	揚げパン ツナサラダ 秋のミネストローネ	脱脂粉乳 きなこ ツナ ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ さつまいも オリーブ油 さとう	きゅうり だいこん にんじん れんこん たまねぎ にんじん しめじ セロリー にんにく トマト	807	28.3	32.6
12	わかめごはん めぎすのから揚げ れんこんのきんぴら 長芋と小松菜のみそ汁 水ようかん	わかめ メギス さつま揚げ 豚肉 みそ あん(小豆)	米 白麦 からあげ粉 大豆油 ごま油 さとう 長芋 あん(さとう) 水あめ さとう	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな 寒天	794	30.3	15.9
13	麦ごはん 白菜とツナのレモンサラダ チキンカレー	ツナ 鶏肉	米 白麦 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン	828	24.2	23.0
14	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごスープ	鶏肉 豚肉 鶏卵	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう はるさめ 油 さとう ごま ごま油 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	776	31.6	21.3
15	ごはん ハンバーグ カレボテサラダ 豆乳みそスープ	鶏肉 大豆たん白 豚肉 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	米 豚脂 さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり にんじん とうもろこし だいこん にんじん はくさい ねぎ	751	27.4	22.9
18	コッパパン チキンナゲット 焼きそば 杏仁豆腐	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 豚肉 あんにん豆腐(牛乳 れん乳)	小麦粉 ショートニング さとう パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 米粉 クラッカー粉 油 大豆油 中華めん 油 あんにん豆腐(水あめ さとう) さとう	たまねぎ キャバツ もやし にんじん ビーマン みかん バイナップル 黄桃	813	29.1	25.1
19	親子丼(麦ごはん) (具) 甘酢あえ ごま汁	鶏卵 鶏肉 わかめ うすあげ みそ	米 白麦 でんぷん さとう さとう もち ごま	たまねぎ にんじん ねぎ グリンピース キャバツ にんじん とうもろこし だいこん えのきたけ こまつな	806	31.4	19.0
20	ごはん あじの西京みそフライ ゆかりあえ けんちん汁	メアジ みそ ちくわ 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 小麦粉 とうもろこしでんぷん 油 さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さといも	はくさい きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	752	30.8	23.7
21	ごはん 揚げシューマイ ごま酢あえ ジャージャン豆腐	魚肉すり身 豆腐 大豆たん白 ローズハム 厚揚げ 豚肉 大豆ミート 赤みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 水あめ さとう ごま 油 さとう でんぷん ごま油	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ	779	27.0	25.4
22	ごはん 出し巻きたまごのあんかけ ごまあえ みそおでん	出し巻き卵(鶏卵) 鶏肉 ちくわ がんも みそ	米 出し巻き卵(小麦でんぷん さとう 大豆油) さとう でんぷん ごま さとう さといも	しょうが こまつな キャバツ にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく	799	32.9	24.8
25	カツサンド(ミルク食パン) (豚カツ) キャバツのソテー マカロニのクリーム煮	脱脂粉乳 豚肉 大豆粉 ベーコン ウインナー 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう さとう でんぷん パン粉 油 大豆油 油 マカロニ じゃがいも 油 バター 米粉	キャバツ たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ ハセリ	772	29.1	31.5
26	ごはん 焼きつくね ひじきの炒め煮 ほうとう	鶏肉 大豆たん白 ひじき さつま揚げ 豚肉 うすあげ みそ	米 パン粉 さとう 水あめ 油 でんぷん 油 さとう ほうとう	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん はくさい かぼちゃ	777	30.6	18.2
27	ごはん ふくらぎのピリ辛だれ うす揚げと小松菜のあえ物 肉じゃが	ふくらぎ うすあげ 豚肉 高野豆腐	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう 油 じゃがいも さとう	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	885	38.3	29.7
28	ごはん 鶏肉のから揚げ もやし炒め ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 あさり	米 でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう でんぷん ワンタン ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし いら こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	754	27.0	24.4
29	ごはん ミートボールとさつま芋の チリソース煮 春雨スープ ヨーグルト	ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 鶏肉 ヨーグルト	米 ミートボール(でんぷん 水あめ 鶏油 大豆油) さつまいも 大豆油 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ にんじん ビーマン にんじん はくさい もやし ねぎ	774	25.0	20.1

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
 ※ 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)
 ※ 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	786	15.0%	27.3%
-----------	-----	-------	-------