

# 11月 予定献立表

| 日 曜  | 料理名                  |  |  | 主 な 材 料   |   |                                       | エネルギー |
|------|----------------------|--|--|---|---|---------------------------------------|-------|
|      | 主食                   | 主菜・副菜<br>◇印はスープ食缶のメニュー                                       | おもに<br>体を作る食品  | おもに<br>体の調子をととのえる食品   | おもに<br>熱ゆかりになる食品  | たんぱく質<br>脂質<br>塩分                     |       |
| 1 木  | 栗入り<br>秋の香りごはん       | 豆腐ステーキ肉野菜あんかけ<br>野菜ときこの三色あえ<br>水菜とごぼうのアーモンドあえ<br>白玉ごま団子      | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>木綿豆腐 鶏ひき肉                                     | にんじん えのきたけ 干し椎茸<br>たけのこ(水煮) ねぎ グリンピース(冷凍)<br>こまつな だいずもやし ふなしめじ<br>みずな ごぼう レモン(果汁、生)         | 精白米 三温糖 むき栗<br>ごま油 じゃがいもでん粉<br>上白糖 白すりごま 米ぬか油<br>スライスアーモンド(乾)<br>冷凍白玉 黒すりごま | 827 kcal<br>32.8 g<br>23.5 g<br>2.9 g |       |
| 2 金  | ごはん                  | 魚のもみじ焼き<br>野菜のコーンあえ<br>生揚げとかぼちゃの煮物<br>紅白なます 果物               | 牛乳 ホキ 生揚げ  | にんじん こまつな りょくとうもやし<br>ホールコーン 西洋かぼちゃ 干し椎茸<br>だいこん ゆず(果汁、生) 果物                                | 精白米 マヨネーズ 三温糖<br>白いりごま こんにゃく<br>米ぬか油 上白糖                                    | 804 kcal<br>32.2 g<br>24.4 g<br>1.9 g |       |
| 5 月  | ごはん                  | ◇鶏肉とカシューナッツの炒め物◇<br>野菜の中華あえ<br>小松菜のじゃこあえ<br>果物               | 牛乳 鶏肉 ロースハム<br>ちりめんじゃこ                                     | しょうが 青ピーマン にんにく 玉葱<br>にんじん キャベツ チンゲンツアイ<br>ふなしめじ こまつな 果物                                    | 精白米 大豆油<br>じゃがいもでん粉<br>カシューナッツ じゃがいも<br>米ぬか油 三温糖 ごま油<br>普通はるさめ(乾) 白いりごま     | 859 kcal<br>30.1 g<br>24.8 g<br>2.3 g |       |
| 6 火  | ごはん                  | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>白菜のえびあえ<br>野菜の土佐あえ<br>大学芋                      | 牛乳 さけ 白みそ<br>干しえび かつお節                                     | 玉葱 ねぎ キャベツ ふなしめじ<br>にんじん ホールコーン にんにく<br>はくさい しょうが こまつな<br>りょくとうもやし                          | 精白米 有塩バター 三温糖<br>ごま油 糸こんにゃく<br>さつまいも 大豆油 水あめ<br>黒いりごま                       | 805 kcal<br>32.1 g<br>19.3 g<br>2.7 g |       |
| 7 水  | ◇スパゲティー<br>ミートソース◇   | 和風大根サラダ<br>キャベツのコーンソテー<br>ストロベリーパイ                           | 牛乳 調理用牛乳<br>豚ひき肉 大豆(国産、乾)<br>ピザチーズ ちりめんじゃこ                 | にんにく 玉葱 にんじん<br>マッシュルーム(水煮) ホールトマト<br>パセリ きゅうり だいこん<br>りょくとうもやし キャベツ<br>ホールコーン いちごジャム       | スパゲッティ 米ぬか油<br>薄力粉 三温糖 ごま油<br>白すりごま 冷凍パイシート                                 | 822 kcal<br>31.7 g<br>28.0 g<br>2.8 g |       |
| 8 木  | ごはん                  | 豚肉の生姜焼き<br>きゅうりのピリ辛漬け<br>野菜のからしあえ<br>揚げごぼうごま風味 さつまいもとりんごの重ね煮 | 牛乳 豚肉  | 玉葱 しょうが きゅうり こまつな<br>にんじん りょくとうもやし ごぼう<br>りんご 干しぶどう レモン(果汁、生)                               | 精白米 米ぬか油 薄力粉<br>三温糖 じゃがいもでん粉<br>ごま油 大豆油 白すりごま<br>さつまいも 有塩バター<br>上白糖         | 796 kcal<br>30.7 g<br>17.9 g<br>1.8 g |       |
| 9 金  | ごはん                  | 魚のみそ焼き<br>するっば(和歌山)<br>肉じゃが<br>白菜と昆布の中華漬け 果物                 | 牛乳 さわら 白みそ<br>油揚げ 豚肉<br>大豆(国産、乾) 刻み昆布                      | ねぎ しょうが だいこん にんじん<br>玉葱 グリンピース(冷凍)<br>はくさい 果物   | 精白米 三温糖 米ぬか油<br>しらたき じゃがいも ごま油<br>上白糖 白いりごま                                 | 804 kcal<br>35.4 g<br>21.2 g<br>2.2 g |       |
| 12 月 | ◇パセリライスの<br>クリームソース◇ | グリーンサラダ<br>リョネーズポテト<br>果物                                    | 牛乳 鶏肉 むきえび<br>あさり(水煮) ベーコン<br>大手亡(乾)                       | にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮)<br>ブロッコリー キャベツ こまつな<br>かぶ かぶ(葉) パセリ 果物                                  | 精白米 米ぬか油 有塩バター<br>薄力粉 三温糖 じゃがいも   | 820 kcal<br>29.3 g<br>22.6 g<br>2.7 g |       |
| 13 火 | パンプキンパン              | タンドリーチキン<br>青菜ときこのソテー<br>和風サラダしそ風味<br>大豆と野菜のトマト煮・ミルクティーゼリー   | 牛乳 鶏肉<br>ヨーグルト(全脂無糖)<br>豚ひき肉 大豆(国産、乾)<br>粉チーズ 粉寒天<br>生クリーム | にんにく しょうが りょくとうもやし<br>こまつな ふなしめじ キャベツ<br>にんじん きゅうり れんこん<br>だいこん ホールコーン しそ葉<br>玉葱 ホールトマト パセリ | パンプキンパン 米ぬか油<br>三温糖 白いりごま じゃがいも<br>上白糖                                      | 769 kcal<br>39.8 g<br>26.7 g<br>3.0 g |       |
| 14 水 | ごはん                  | 八丈島産ムロアジのメンチカツ<br>ゆでキャベツ<br>野菜のおひたし<br>ひじき豆・果物               | 牛乳 むろあじミンチ<br>木綿豆腐 たまご<br>大豆(国産、乾) 干ひじき<br>油揚げ             | しょうが キャベツ 玉葱 にんじん<br>こまつな りょくとうもやし 果物   | 精白米 米ぬか油 パン粉(生)<br>薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆油<br>こんにゃく 三温糖                             | 839 kcal<br>28.2 g<br>23.7 g<br>2.1 g |       |
| 15 木 | ◇キーマ<br>カレーライス◇      | 大根とツナのサラダ<br>ブロッコリーの明太子ソテー<br>アップルケーキ                        | 牛乳 豚ひき肉<br>大豆(国産、乾) ピザチーズ<br>カットわかめ ツナ<br>からしめんたいこ たまご     | にんにく しょうが にんじん 玉葱<br>セロリー だいこん 赤ピーマン<br>ブロッコリー りんご(缶詰)                                      | 精白米 米ぬか油 薄力粉<br>有塩バター ごま油 三温糖<br>無塩バター 上白糖                                  | 859 kcal<br>31.8 g<br>26.5 g<br>2.9 g |       |
| 16 金 | ごはん                  | さばのいり焼き(島根)<br>野菜のおかかあえ<br>白菜の煮浸し<br>かぶのゆず風味漬・果物             | 牛乳 さば かつお節<br>さつま揚げ  | しょうが にんにく こまつな<br>りょくとうもやし はくさい<br>にんじん かぶ かぶ(葉)<br>ゆず(果汁、生) 果物                             | 精白米 三温糖 ごま油<br>しらたき 上白糖   | 792 kcal<br>29.7 g<br>28.2 g<br>2.1 g |       |

| 日 曜                             | 料理名 |                        |  | 主 な 材 料  |   |  |           |               |           |                 | エネルギー                                 |                |               |             |
|---------------------------------|-----|------------------------|--|--|---|--|-----------|---------------|-----------|-----------------|---------------------------------------|----------------|---------------|-------------|
|                                 | 主食  | 主菜・副菜<br>◇印はスープ食缶のメニュー |  | おもに<br>体を作る食品                                      | おもに<br>体の調子をととのえる食品   | おもに<br>熱や力になる食品  |           |               |           |                 | たんぱく質<br>脂質<br>塩分                     |                |               |             |
| 19                              | 月   | ごはん                    | 擬製豆腐<br>野菜のごまあえ<br>キャベツのみそだれあえ<br>里いもと油揚げのうま煮 果物<br>さといも                     | 牛乳 鶏ひき肉<br>干ひじき 木綿豆腐<br>たまご 赤みそ 油揚げ                | 玉葱 にんじん 干し椎茸<br>ブロッコリー キャベツ こまつな<br>にんにく ゆず(果汁、生) 果物<br><b>毎月19日は食育の日!</b>                          | 精白米 米ぬか油 三温糖<br>上白糖 じゃがいもでん粉<br>白すりごま さといも                             |           |               |           |                 | 794 kcal<br>33.7 g<br>23.2 g<br>3.0 g |                |               |             |
| 20                              | 火   | ◇みそラーメン<br>(つけ麺)◇      | 春巻<br>わかめと竹輪の酢の物<br>果物<br>世界の食べ物<br>春巻                                       | 牛乳 豚肉 赤みそ<br>うずら卵(水煮)<br>カットわかめ 焼き竹輪               | にんじん 玉葱 はくさい<br>りょくとうもやし ねぎ ホールコーン<br>にんにく しょうが たけのこ(水煮)<br>干し椎茸 きゅうり えのきたけ 果物                      | 冷凍ラーメン 米ぬか油<br>白いりごま 大豆油 春巻の皮<br>普通はるさめ(乾) 三温糖<br>ごま油 じゃがいもでん粉<br>薄力粉  |           |               |           |                 | 772 kcal<br>37.2 g<br>24.3 g<br>3.8 g |                |               |             |
| 21                              | 水   | ごはん                    | とびうお入り和風バーグ<br>かぼちゃの煮物<br>根菜のきんぴら<br>ひじきあえ(糸寒天入り)・ぶどうゼリー<br>とびうお             | 牛乳 とびうおミンチ<br>豚ひき肉 木綿豆腐<br>たまご こんぶ<br>干ひじき 糸寒天 粉寒天 | しょうが 玉葱 こまつな<br>西洋かぼちゃ れんこん ごぼう<br>にんじん キャベツ ぶどうジュース  | 精白米 じゃがいもでん粉<br>米ぬか油 上白糖 三温糖<br>糸こんにゃく 白いりごま                           |           |               |           |                 | 777 kcal<br>26.7 g<br>16.1 g<br>2.2 g |                |               |             |
| 22                              | 木   | 130周年記念式典              |  |  |   |  |           |               |           |                 |                                       |                |               |             |
| 26                              | 月   | 五穀米ごはん                 | きすの磯辺揚げ<br>白菜のポン酢あえ<br>ふうふう大根五目あんかけ<br>茎わかめの炒め煮・洋梨のコンポート<br>11月23日<br>勤労感謝の日 | 牛乳 大豆(国産、乾)<br>きす あおのり たまご<br>くきわかめ 油揚げ            | ぶなしめじ はくさい こまつな<br>にんじん レモン(果汁、生) だいこん<br>しょうが みずな ねぎ えのきたけ<br>ごぼう 西洋なし(缶詰)                         | 精白米 もちきび もちあわ<br>米粒麦 大豆油 薄力粉<br>上白糖 じゃがいもでん粉<br>三温糖 しらたき 米ぬか油<br>白いりごま |           |               |           |                 | 799 kcal<br>29.9 g<br>21.0 g<br>2.9 g |                |               |             |
| 27                              | 火   | セサミパン                  | ◇秋のホワイトシチュー◇<br>イタリアンサラダ<br>カリフラワーのカレー漬<br>果物<br>カリフラワー                      | 牛乳 鶏肉 大手亡(乾)<br>生クリーム 金時豆(乾)                       | にんじん 玉葱 ぶなしめじ まいたけ<br>マッシュルーム(水煮) ホールコーン<br>パセリ キャベツ きゅうり こまつな<br>レモン(果汁、生) にんにく 赤ピーマン<br>カリフラワー 果物 | セサミパン 米ぬか油<br>じゃがいも さつまいも<br>有塩バター 薄力粉<br>上白糖 三温糖                      |           |               |           |                 | 830 kcal<br>30.4 g<br>29.4 g<br>2.8 g |                |               |             |
| 28                              | 水   | ごはん                    | えびと豆腐のチリソース炒め<br>野菜のごま酢がけ<br>じゃこねぎ卵焼き<br>果物<br>ねぎ                            | 牛乳 木綿豆腐 むきえび<br>油揚げ ちりめんじゃこ<br>たまご                 | 玉葱 ねぎ 干し椎茸 にんにく<br>しょうが さやいんげん 切干しだいこん<br>チンゲンツァイ にんじん きくらげ(乾)<br>万能ねぎ 果物                           | 精白米 じゃがいもでん粉<br>ごま油 三温糖 上白糖<br>白すりごま 米ぬか油                              |           |               |           |                 | 807 kcal<br>35.1 g<br>22.0 g<br>2.7 g |                |               |             |
| 29                              | 木   | ◇豚肉の<br>すき焼き丼◇         | 野菜とわかめの生姜酢あえ<br>大根の一味漬け<br>抹茶ケーキ<br>生しいたけ<br>大根                              | 牛乳 豚肉 凍り豆腐<br>焼き豆腐 カットわかめ<br>たまご                   | 生しいたけ にんじん はくさい<br>ねぎ しゅんぎく キャベツ<br>りょくとうもやし ホールコーン<br>しょうが だいこん                                    | 精白米 糸こんにゃく<br>三温糖 無塩バター<br>上白糖 薄力粉 くるみ(いり)                             |           |               |           |                 | 825 kcal<br>31.7 g<br>24.2 g<br>2.4 g |                |               |             |
| 30                              | 金   | ごはん                    | 鶏とじゃがいもの南蛮風<br>豆もやしのナムル<br>厚揚げと野菜の卵とじ<br>果物<br>チンゲンサイ<br>えのきたけ               | 牛乳 鶏肉 たまご<br>生揚げ                                   | しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ<br>赤ピーマン 万能ねぎ だいずもやし<br>チンゲンツァイ にんじん にんにく<br>こまつな えのきたけ 果物                      | 精白米 大豆油<br>じゃがいもでん粉 じゃがいも<br>米ぬか油 三温糖 ごま油                              |           |               |           |                 | 848 kcal<br>36.8 g<br>22.0 g<br>2.3 g |                |               |             |
| ※都合により、献立内容を変更する場合があります。        |     |                        |  | 今月の平均栄養価   |   |  |           |               |           |                 |                                       |                |               |             |
| ※栄養価は、牛乳1本を含みます。                |     |                        |  | エネルギー<br>(kcal)                                    | たんぱく質<br>(g)  | 脂質<br>(g)  | 塩分<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRE) | ビタミンB1<br>(mg)                        | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
| ☂=地産地消 ☀=季節の食材 ○=暦・行事 ♡=郷土・外国文化 |     |                        |  | 815  | 32.2  | 23.6   | 2.6       | 416           | 3.6       | 342             | 0.50                                  | 0.62           | 55            | 7.0         |

今月の献立より

- 11月3日 文化の日 和食献立 ※献立は2日実施  
自由と平和を愛し、文化をすすめる日です。  
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が詰まっています。

○地産地消食材 ムロアジ、とびうお、糸寒天

- 11月23日 勤労感謝の日 五穀米ごはん ※献立は26日実施  
勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日です。  
五穀豊穰を祝う日でもあります。

○世界の食べ物

春巻き アジアを中心に世界中で食べられています。「スプリングロール」と呼ばれます。  
カシューナッツ カシューの種のことで、アジア、南米、アフリカで生産されています。

