

11月献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ さつまいものスープ	牛乳、/米、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、/牛乳、/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	512(446) 21.8(18.1) 11.8(11.9) 1.8(1.5)
2 水	あんかけうどん ブロッコリーの和風和え オレンジ	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、片栗粉、サラダ油、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/オレンジ、/麦茶、/米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節、	◎牛乳 麦茶 じゃこふりかけおにぎり	460(426) 19.0(18.4) 17.1(17.5) 5.1(4.1)
3 木	祝日<文化の日>			
4 金	ご飯 たらの味噌マヨネーズ焼き ひじきとちくわの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	牛乳、/米、/たら、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、水、/ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	424(391) 17.7(15.6) 8.7(10.7) 3.7(3.0)
5 土	そばろ井 さつま芋の甘煮 みそ汁(もやし・なめこ)	牛乳、/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、酒、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/もやし、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	506(458) 19.1(18.4) 10.8(12.4) 2.9(2.2)
7 月	ご飯 中華風グリルチキン ブロッコリーのごま酢あえ 中華スープ	牛乳、/米、/とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、/ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、/こまつな、しめじ、水、中華だし、食塩、/牛乳、/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、	◎牛乳 牛乳 パンかりんとう	579(512) 25.4(23.0) 23.3(21.7) 4.0(3.2)
8 火	ご飯 つるるんチャイナ かぼちゃの甘煮 みそ汁(チンゲン菜・麩)	牛乳、/米、/ぶた肉、おろししょうが、酒、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、はるさめ、にら、カットわかめ、サラダ油、食塩、しょうゆ、砂糖、中華だし、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/チンゲンサイ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/マカロニ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎牛乳 麦茶 おやつミートパンネ	447(418) 15.9(16.0) 9.1(11.0) 5.4(4.3)
9 水	菜飯 ささみナゲット 三色ナムル かぶのスープ	牛乳、/米、菜飯、/とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ、/ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、/かぶ、かぶ(葉)、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ、	◎牛乳 牛乳 チーズクッキー	510(457) 25.0(22.6) 15.3(15.2) 3.2(2.5)
10 木	栗ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え いも煮	牛乳、/米、くりの甘露煮、酒、食塩、/さけ、食塩、/きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/ぶた肉、さといも、さつまいも、ねぎ、ごぼう、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	576(496) 28.1(22.8) 19.0(17.9) 3.5(2.8)
11 金	ご飯 鶏のつくねあんかけ 切り干し大根のナムル みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳、/米、/とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、/切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、/絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎牛乳 麦茶 おやつチヂミ	415(392) 16.9(16.7) 9.2(11.2) 3.7(2.9)
12 土	鶏肉の塩焼き井 だいこんのそばろ煮 みそ汁(玉ねぎ・里芋)	牛乳、/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/たまねぎ、さといも、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	551(483) 24.2(22.2) 15.8(16.3) 2.8(2.2)
14 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のお浸し みそ汁(ほうれん草・麩)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、/こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、マヨネーズ、コーン、パセリ粉、ピザ用チーズ、	◎牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	705(598) 25.9(23.1) 39.3(33.4) 4.0(3.1)
15 火	チキンカレー 大根ときゅうりのあえもの わかめのスープ	牛乳、/米、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、/カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 牛乳 ココア豆乳かん	508(455) 19.2(18.0) 18.3(17.7) 6.8(5.5)
16 水	さばのかばやき井 白菜のじゃこあえ みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	牛乳、/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	585(496) 25.8(21.4) 21.0(18.5) 3.5(2.7)

11月献立表

2022年



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	しょうゆラーメン ほうれん草のお浸し なし	牛乳、／中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／なし、／麦茶、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、ニンニク、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	603(543) 21.6(20.5) 14.9(15.7) 8.3(6.6)
18 金	ご飯 回鍋肉 ひじきのサラダ きのこスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／えのきたけ、こまつな、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／牛乳、／ウインナー、ピザ用チーズ、むしパンミックス、水、	◎牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	571(501) 21.3(19.6) 25.9(23.6) 3.4(2.6)
19 土	マーボー春雨丼 キャベツの中華風サラダ すまし汁 (チンゲン菜・もやし)	牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	541(493) 22.6(20.7) 14.7(15.5) 3.5(2.8)
21 月	ご飯 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁 (ほうれん草・麩)	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／切り干しだいごん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちっぶ	486(437) 22.6(20.7) 15.4(15.3) 3.4(2.7)
22 火	食パン パンピングシチュー パリパリサラダ りんご	牛乳、／食パン、／とり肉、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、バター、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／りんご、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	605(545) 27.4(25.2) 15.7(16.4) 6.6(5.3)
23 水	祝日<勤労感謝の日>			
24 木	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みそ汁 (玉ねぎ・里芋)	牛乳、／米、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／たまねぎ、さといも、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	523(466) 24.2(21.9) 16.9(16.5) 2.1(1.6)
25 金	こぎつねごはん さばの塩焼き チンゲン菜の磯あえ みそ汁 (豆腐・わかめ)	牛乳、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、／さば、食塩、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、サラダ油、コンソメ、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン (コンソメ)	472(404) 25.5(20.8) 22.2(19.1) 2.3(1.8)
26 土	バザー			
28 月	ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーとツナのサラダ ワントンスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ワントンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、カレー粉、	◎牛乳 オレンジジュース フライドポテト (カレー風味)	508(464) 27.0(24.9) 15.0(15.4) 8.7(7.0)
29 火	フラワーライス 鶏肉の照焼き スイートポテトサラダ ポトフ	牛乳、／米、ゆかり、焼のり、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／さつまいも、コーン、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 レモンケーキ	683(576) 23.9(20.3) 31.2(26.8) 4.2(3.4)
30 水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいごん、にんじん、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、ピザ用チーズ、	◎牛乳 麦茶 おかかチーズおにぎり	551(500) 20.0(19.2) 21.6(21.1) 2.9(2.3)