

2023年



11月献立表



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 水	ご飯 中華風グリルチキン 小松菜のお浸し 中華スープ(卵・にら)	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、/こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、/ 卵、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/食パン、マーガリン、 グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 シュガートースト	566(502) 26.4(23.7) 24.4(22.5) 2.5(2.0)
2 木	けんちんうどん とり天 オレンジ	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、だいごん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだ し汁、しょうゆ、みりん風調味料、/とり肉、食塩、小麦粉、水、サラダ油、/オレンジ、 /麦茶、/米、かつお節、しょうゆ、ダイスチーズ、	◎牛乳 麦茶 おなかチーズおにぎ り	609(508) 35.4(25.3) 24.9(22.1) 2.7(2.2)
3 金	祝日 <文化の日>			
4 土	豚のしょうが焼き丼 さといもの煮物 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうゆ、しょうが、酒、みりん 風調味料、砂糖、/さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味 料、/絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、みそ、/麦茶、/米、さ け、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	656(584) 21.7(20.6) 26.2(24.8) 3.2(2.6)
6 月	ご飯 生揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 わかめのスープ	牛乳、/米、/ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま 油、みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、/かぼちゃ、しょう ゆ、砂糖、/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、/麦茶、 /ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	584(527) 17.0(16.9) 24.7(23.6) 4.1(3.2)
7 火	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、みそ、/牛乳、/マカロニ、食塩、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	506(439) 26.2(21.4) 15.6(15.1) 3.7(2.9)
8 水	ご飯 鶏のさっぱり焼き ひじきとちくわの煮物 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂 糖、/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、/かぶ、かぶ(葉)、かつおだし汁、みそ、/りんご ジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト (塩味)	398(369) 19.3(17.1) 6.1(8.3) 8.1(6.4)
9 木	食パン・いちごジャム ハンバーグ 春雨サラダ チキンスープ	牛乳、/食パン、いちごジャム、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂 糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/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、/とり肉、にんじん、キャベツ、コン ソメ、食塩、/麦茶、/米、ツナ、みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろ しにんにく、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎ り	531(486) 23.3(22.0) 16.3(16.8) 4.4(3.5)
10 金	ご飯 豚肉の香味炒め じゃがベーコン みそ汁(麩・小松菜)	牛乳、/米、/ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、 酒、サラダ油、/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食 塩、パセリ、/焼ふ、こまつな、かつおだし汁、みそ、/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	566(497) 28.0(24.9) 18.5(17.4) 6.1(4.9)
11 土	そばろ丼 キャベツのおかか和え すまし汁(水菜・えのき)	牛乳、/米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょ うゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、/キャベツ、もやし、かつお 節、しょうゆ、砂糖、/みずな、えのきたけ、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	434(408) 17.0(16.8) 9.1(11.1) 3.1(2.5)
13 月	ご飯 かれのいカレーニエル ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、/かれのい、食塩、カレー粉、小麦粉、バター、/ブロッコリー、 ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/ほうれんそう、しめじ、ウインナー、コ ンソメ、食塩、/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	513(452) 24.3(21.3) 17.3(16.6) 2.9(2.3)
14 火	鶏肉の塩焼き丼 キャベツのしらす和え みそ汁(豆腐・なめこ)	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、/キャベツ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま 油、/絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、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	588(518) 27.3(24.3) 21.5(20.2) 3.9(3.1)
15 水	味噌ラーメン 大根ときゅうりのあえもの りんご	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、 赤みそ、中華だし、/切り干しだいごん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、 /りんご、/麦茶、/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 鶏そばろおにぎり	658(565) 23.8(21.6) 16.8(17.0) 8.7(6.9)
16 木	ご飯 肉じゃが 三色ナムル みそ汁(里芋・わかめ)	牛乳、/米、/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ 油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/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、/さといも、カット わかめ、かつおだし汁、みそ、/麦茶、/豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂 糖、	◎牛乳 麦茶 豆乳くずもち	487(449) 14.5(14.8) 13.3(14.4) 8.1(6.5)

2023年



11月献立表



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 金	菜飯 揚げぎょうざ ひじきのサラダ みそ汁(水菜・玉ねぎ)	牛乳、/米、菜飯、/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、/ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、/みずな、たまねぎ、かつおだし汁、みみそ、/牛乳、/ロールパン、ウインナー、ケチャップ、	◎牛乳 牛乳 ホットドッグ	612(559) 23.6(22.2) 24.5(23.1) 3.9(3.2)
18 土	マーボー春雨丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、/米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、みみそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/はくさい、油揚げ、かつおだし汁、みみそ、/麦茶、/米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	606(543) 23.4(21.9) 17.8(18.0) 3.2(2.5)
20 月	ご飯 かじきのみそ焼き 切干し大根の旨煮 かき玉汁	牛乳、/米、/かじき、みみそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/卵、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン (塩)	434(381) 23.0(19.1) 13.8(13.3) 2.3(1.9)
21 火	ケチャップライス スペイン風オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、ウインナー、たまねぎ、にんじん、コーン、ケチャップ、コンソメ、食塩、/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、食塩、コンソメ、おろしにんにく、サラダ油、卵、/マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、/ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	660(577) 24.0(21.8) 25.5(23.5) 5.2(4.2)
22 水	ご飯 豚だいこん ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁(ほうれん草・なめこ)	牛乳、/米、/ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、みみそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油、/ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、/ほうれん草、なめこ、かつおだし汁、みみそ、/麦茶、/ピーマン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレーピーマン	476(440) 15.4(15.5) 18.3(18.4) 4.9(3.9)
23 木	祝日 <勤労感謝の日>			
24 金	ハヤシライス パリパリサラダ さつまいものスープ	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、/さつまいも、こまつな、水、中華だし、食塩、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	607(534) 19.2(18.0) 28.8(26.1) 3.4(2.7)
25 土	バザー			
27 月	ご飯 さばの塩焼き ふろふき大根 すまし汁(水菜・麩)	牛乳、/米、/さば、食塩、/だいこん、かつおだし汁、みみそ、砂糖、みりん風調味料、/みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/食パン、こしあん、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	504(430) 23.8(19.5) 17.4(15.3) 3.0(2.3)
28 火	クリームスパゲティー ブロッコリーの和え物 オレンジ	牛乳、/スパゲティー、ベーコン、たまねぎ、コーン、ほうれん草、サラダ油、シチューミックスクリーム、水、牛乳、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/オレンジ、/麦茶、/米、油揚げ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎牛乳 麦茶 五目ご飯	522(477) 19.2(18.6) 15.5(16.2) 6.6(5.3)
29 水	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ コロコロサラダ みそ汁(白菜・わかめ)	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、食塩、パン粉、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、水、片栗粉、/きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、/はくさい、カットわかめ、かつおだし汁、みみそ、/牛乳、/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、	◎牛乳 牛乳 マーブルクッキー	602(526) 24.8(22.3) 25.5(23.1) 3.6(2.8)
30 木	焼き肉丼 ほうれん草とツナの和えもの 中華スープ(大根・にら)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、ごま油、/ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、/だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	710(600) 23.5(21.1) 36.5(32.2) 4.2(3.3)