



# 令和5年11月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	豚丼 みそ汁 揚げなすのおろしだれ 青かつぱ	ぶたばら(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	玉葱 青・赤ピーマン 根深ねぎ なす オクラ 大根 こまつな 漬物	エネルギー：899kcal タンパク：24.3g 脂質：46.6g
2	木	ご飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ 切干大根中華和え	若鶏 もも 中華いか	精白米 でん粉 油 ドレッシング グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ トマト 切干大根 きゅうり 人参 えのき あおさ(素干し)	エネルギー：578kcal タンパク：28.9g 脂質：12.5g
6	月	ご飯 みそ汁 イカフライ かぼちゃのそぼろ煮	いかフライ 鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 油 ドレッシング グラニュー糖 でん粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 西洋かぼちゃ カットわかめ	エネルギー：601kcal タンパク：19.8g 脂質：11.5g
7	火	ご飯 ゆし豆腐 魚の西京焼き 麩チャンプルー	なまず(生) 米みそ 鶏卵、全卵(生) ハム ゆし豆腐	精白米 焼きふ(車ふ) 調合油	白菜 きゅうり しそ 梅びしお 人参 キャベツ にら 葉ねぎ	エネルギー：594kcal タンパク：30.2g 脂質：16.3g
8	水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム ベーコン	精白米 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ レタス ト 人参 きゅうり コーン缶詰 トマト	エネルギー：729kcal タンパク：24.8g 脂質：24.2g
9	木	ご飯 たまごスープ ポークソテー ポテトフライ	ぶたロース 鶏卵、全卵(生)	精白米 でん粉 じゃがいも	マッシュルーム(水煮缶詰) 玉葱 カットわかめ	エネルギー：806kcal タンパク：29.9g 脂質：26.4g
10	金	ご飯 みそ汁 ヤムニョムチキン 大根とささみの梅和え	若鶏 もも 若鶏、ささ身(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 和風ドレッシング	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり 梅びしお しそ 乾しいたけ 青梗菜	エネルギー：508kcal タンパク：30.7g 脂質：7.4g
13	月	むぎごはん みそ汁 豚カツ 小松菜のじゃこ和え	ぶたロース 鶏卵、全卵(生) しらす干し 米みそ	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 大豆油 さとう ごま油 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 小松菜 カットわかめ 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：677kcal タンパク：26.7g 脂質：23.7g
14	火	ご飯 たき玉汁 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ(生) ハム(プレス) 鶏卵、全卵(生)	精白米 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ トマト きゅうり 人参 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：545kcal タンパク：23.8g 脂質：14.1g
15	水	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き にんにく芽炒め	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	精白米 ドレッシング オリーブ油	レタス 赤玉葱 茎にんにく コーン缶詰 玉葱 えのきたけ あおさ(素干 し)	エネルギー：710kcal タンパク：27.6g 脂質：31g
16	木	ジュシー 沖縄そば 酢の物	豚こま肉 ぶたばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー：685kcal タンパク：28.2g 脂質：15.7g
17	金	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏 もも 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ	精白米 ごま(いり) 砂糖	人参 玉葱 しいたけ しょうが きざみのり ほうれん草 もやし しめじ	エネルギー：652kcal タンパク：28.9g 脂質：18g
20	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ スープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト ドレッシング	キャベツ コーン缶詰 玉葱 カリフラワー 赤ピーマン ブロッコリー 小松菜 人参	エネルギー：542kcal タンパク：17.6g 脂質：21.7g
21	火	ご飯 コンソメスープ タンダリーチキン 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏 もも ヨーグルト ペにぎけ ハム	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ 赤たまねぎ ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン 葉ねぎ	エネルギー：677kcal タンパク：30.7g 脂質：27.2g
22	水	ご飯 クラムチャウダー 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム あさり水煮 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング マカロニ	玉葱 青・赤ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり マッシュルーム(水 煮缶詰)	エネルギー：711kcal タンパク：26.9g 脂質：20.3g
24	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり カットわかめ キャベツ コーン缶詰 福神漬	エネルギー：695kcal タンパク：21.6g 脂質：15.3g
27	月	ご飯 みそ汁 ハムカツ ブロッコリー胡麻和え	ツナ缶(油漬、フレーク) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 さとう ごま(いり) ドレッシング 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 赤玉葱 ブロッコリー カリフラワー カットわかめ 葉ねぎ(葉、 生)	エネルギー：591kcal タンパク：18.6g 脂質：14.4g
28	火	ご飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのそぼろ煮	ホキ(生) 鶏肉、ひき肉 油揚げ 米みそ	精白米 でん粉 調合油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト ほうれんそう	エネルギー：642kcal タンパク：26.9g 脂質：15.2g
29	水	ビビンバ丼 れんこんのゴマ和え みそ汁	豚小間 ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) すりごま マヨネーズ 砂糖	キャベツ もやし にら 人参 きくらげ ねぎ 玉葱 ひじき れんこん しめじ 葉ねぎ	エネルギー：657kcal タンパク：23.1g 脂質：20.3g
30	木	ご飯 チキンクリーム煮 ミックスサラダ	若鶏 もも 加工乳(濃厚) ハム(プレス)	精白米 じゃがいも フレンチドレッシング	人参 玉葱 コーン缶詰 ブロッコリー レタス キャベツ 赤ピーマン	エネルギー：616kcal タンパク：26.2g 脂質：12.7g