



2022年11月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 火	ご飯	精白米	熱量	419 kcal
	白身魚のチーズムニエル	カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ	蛋白	16.1 g
	春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん、ささみ、ごま油	脂質	11.0 g
	黄桃缶 根菜汁	黄桃缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	塩分	1.1 g
2 水	ご飯	精白米	熱量	358 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	15.9 g
	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす	脂質	9.5 g
	りんご缶 味噌汁(かぶ)	りんご缶 かぶ、わかめ	塩分	1.5 g
3 木	文化の日			
4 金	ご飯	精白米	熱量	431 kcal
	すき焼き風煮	焼豆腐、豚肉、しらたき、はくさい、長葱	蛋白	16.5 g
	れんこんサラダ	れんこん、きゅうり、にんじん、カニカマ、マヨネーズ	脂質	13.4 g
	オレンジ 味噌汁(さつま芋)	オレンジ さつまいも、いんげん	塩分	1.5 g
7 月	ご飯	精白米	熱量	390 kcal
	チキンソテーデミソース	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ	蛋白	18.8 g
	ほうれん草のちくわサラダ	ちくわ、ほうれん草、もやし、にんじん、和風ドレッシング	脂質	11.2 g
	フルーツヨーグルト 味噌汁(茄子)	ヨーグルト、フルーツカクテル缶 なす、厚揚げ	塩分	1.5 g
8 火	野菜味噌ラーメン	中華めん、豚肉、きゃべつ、もやし、にんじん、コーン	熱量	403 kcal
	シュウマイ	シュウマイ	蛋白	19.8 g
	洋梨缶&チーズ	洋なし缶、プロセスチーズ	脂質	11.5 g
9 水	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	388 kcal
	白身魚のフライ	ほき、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	15.2 g
	きゃべつの甘酢和え	きゃべつ、にんじん、かいわれ、ツナ	脂質	9.4 g
	白桃缶 味噌汁(じゃが芋)	白桃缶 じゃがいも、チンゲン菜	塩分	1.5 g
10 木	秋野菜カレー	精白米、豚肉、さつま芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、カレールウ、スキムミルク	熱量	431 kcal
	切り干大根のサラダ	切り干大根、にんじん、コーン、ごま油	蛋白	12.5 g
	りんご コンソメスープ(白菜)	りんご はくさい、ベーコン	脂質	11.3 g
	塩分	1.7 g		
11 金	ご飯	精白米	熱量	354 kcal
	鶏肉と厚揚げの甘辛煮	鶏肉、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	蛋白	16.5 g
	小松菜のナムル	こまつな、にんじん、白すりごま、ごま油	脂質	8.5 g
	みかん缶 味噌汁(えのき)	みかん缶 えのきだけ、わかめ	塩分	1.5 g
14 月	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	418 kcal
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	蛋白	16.8 g
	さつま芋サラダ	さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、マヨネーズ	脂質	12.5 g
	フルーツカクテル缶 味噌汁(なめこ)	フルーツカクテル缶 絹豆腐、なめこ、にんじん	塩分	1.8 g
15 火	ご飯	精白米	熱量	419 kcal
	白身魚のチーズムニエル	カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ	蛋白	16.1 g
	春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん、ささみ、ごま油	脂質	11.0 g
	黄桃缶 根菜汁	黄桃缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	塩分	1.1 g
16 水	ご飯	精白米	熱量	358 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	15.9 g
	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす	脂質	9.5 g
	りんご缶 味噌汁(かぶ)	りんご缶 かぶ、わかめ	塩分	1.5 g

日	献立名	材料名	栄養量	
17 木	食パン・いちごジャム	食パン、いちごジャム	熱量	404 kcal
	ポークビーンズ	豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース	蛋白	17.4 g
	ひじきのサラダ	きゃべつ、ひじき、きゅうり、コーン	脂質	11.8 g
	みかん缶 牛乳	みかん缶 牛乳	塩分	1.7 g
18 金	ご飯	精白米	熱量	431 kcal
	すき焼き風煮	焼豆腐、豚肉、しらたき、はくさい、長葱	蛋白	16.5 g
	れんこんサラダ	れんこん、きゅうり、にんじん、カニカマ、マヨネーズ	脂質	13.4 g
	オレンジ 味噌汁(さつま芋)	オレンジ さつまいも、いんげん	塩分	1.5 g
21 月	ご飯	精白米	熱量	390 kcal
	チキンソテーデミソース	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ	蛋白	18.8 g
	ほうれん草のちくわサラダ	ちくわ、ほうれん草、もやし、にんじん、和風ドレッシング	脂質	11.2 g
フルーツヨーグルト 味噌汁(茄子)	ヨーグルト、フルーツカクテル缶 なす、厚揚げ	塩分	1.5 g	
22 火	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	388 kcal
	白身魚のフライ	ほき、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	15.2 g
	きゃべつの甘酢和え	きゃべつ、にんじん、かいわれ、ツナ	脂質	9.4 g
	白桃缶 味噌汁(じゃが芋)	白桃缶 じゃがいも、チンゲン菜	塩分	1.5 g
23 水	労感謝の日			
24 木	ご飯	精白米	熱量	354 kcal
	鶏肉と厚揚げの甘辛煮	鶏肉、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	蛋白	16.5 g
	小松菜のナムル	こまつな、にんじん、白すりごま、ごま油	脂質	8.5 g
	みかん缶 味噌汁(えのき)	みかん缶 えのきだけ、わかめ	塩分	1.5 g
25 金	秋野菜カレー	精白米、豚肉、さつま芋、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、カレールウ、スキムミルク	熱量	431 kcal
	切り干大根のサラダ	切り干大根、にんじん、コーン、ごま油	蛋白	12.5 g
	りんご コンソメスープ(白菜)	りんご はくさい、ベーコン	脂質	11.3 g
	塩分	1.7 g		
28 月	ご飯	精白米	熱量	417 kcal
	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉、塩麹	蛋白	16.4 g
	さつま芋サラダ	さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ハム、マヨネーズ	脂質	13.7 g
	カルシウムウエハース 味噌汁(なめこ)	カルシウムウエハース 絹豆腐、なめこ、にんじん	塩分	1.5 g
29 火	ご飯	精白米	熱量	419 kcal
	白身魚のチーズムニエル	カレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ	蛋白	16.1 g
	春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん、ささみ、ごま油	脂質	11.0 g
	黄桃缶 根菜汁	黄桃缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	塩分	1.1 g
30 水	ご飯	精白米	熱量	358 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉	蛋白	15.9 g
	小松菜のしらす和え	こまつな、にんじん、しらす	脂質	9.5 g
	りんご缶 味噌汁(かぶ)	りんご缶 かぶ、わかめ	塩分	1.5 g



献立は材料仕入の都合により変更することがあります。