



# 2024年11月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 金	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご缶 味噌汁(さつまいも)	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	407 kcal 17.6 g 11.0 g 1.4 g
4 月	🍷🍷🍷🍷🍷🍷 振替休日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷			
5 火	麦ご飯 白身魚のフライ きゃべつの竹輪和え 白桃缶 味噌汁(じゃが芋)	精白米、押し麦 ほき、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース きゃべつ、にんじん、焼竹輪、和風ドレッシング 白桃缶 じゃがいも、チンゲン菜	熱量 蛋白 脂質 塩分	380 kcal 14.4 g 9.4 g 1.9 g
6 水	ご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ みかん缶 味噌汁(かぶ)	精白米 焼豆腐、豚小間肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ みかん缶 かぶ、カットわかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 kcal 16.3 g 12.0 g 1.6 g
7 木	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(大根)	精白米 鶏もも、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、黄桃缶 大根、厚揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	412 kcal 19.8 g 12.3 g 1.6 g
8 金	カレーライス 切り干大根のサラダ りんご コンソメスープ(白菜)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 切り干大根、にんじん、ホールコーン、ごま油 りんご はくさい、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	451 kcal 14.6 g 15.6 g 1.9 g
11 月	ご飯 厚揚げと里芋のそぼろあん煮 チンゲン菜のナムル パイン缶 味噌汁(南瓜)	精白米 厚揚げ、さといも、玉ねぎ、にんじん、豚挽肉、グリーンピース、片栗粉 チンゲン菜、にんじん、ごま、ごま油 パイン缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	402 kcal 13.5 g 11.4 g 1.3 g
12 火	野菜味噌ラーメン シュウマイ 洋梨缶&チーズ	中華めん、豚もも肉、きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン シュウマイ 洋なし、チーズ	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 kcal 19.8 g 11.5 g 1.6 g
13 水	ご飯 かれいのチーズムニエル 春雨サラダ バナナ 根菜汁	精白米 アブラカレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング バナナ 油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	425 kcal 16.0 g 12.1 g 1.1 g
14 木	ふりかけご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 黄桃缶 味噌汁(なめこ)	精白米、ふりかけ 鶏もも、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム、マヨネーズ 黄桃缶 高野豆腐、なめこ	熱量 蛋白 脂質 塩分	426 kcal 17.6 g 13.0 g 1.7 g
15 金	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご缶 味噌汁(さつまいも)	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	407 kcal 17.6 g 11.0 g 1.4 g
18 月	野菜味噌ラーメン シュウマイ 洋梨缶&チーズ	中華めん、豚もも肉、きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン シュウマイ 洋なし、チーズ	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 kcal 19.8 g 11.5 g 1.6 g

日	献立名	材 料 名	栄養量	
19 火	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(大根)	精白米 鶏もも、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、黄桃缶 大根、厚揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	412 kcal 19.8 g 12.3 g 1.6 g
20 水	食パン・いちごジャム 白身魚のフライ きゃべつの竹輪和え 白桃缶 牛乳	食パン、いちごジャム ほき、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース きゃべつ、にんじん、焼竹輪、和風ドレッシング 白桃缶 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 kcal 17.8 g 14.3 g 1.8 g
21 木	ご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ みかん缶 味噌汁(かぶ)	精白米 焼豆腐、豚小間肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ みかん缶 かぶ、カットわかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 kcal 16.3 g 12.0 g 1.6 g
22 金	ふりかけご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 黄桃缶 味噌汁(なめこ)	精白米、ふりかけ 鶏もも、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム、マヨネーズ 黄桃缶 高野豆腐、なめこ	熱量 蛋白 脂質 塩分	426 kcal 17.6 g 13.0 g 1.7 g
25 月	ご飯 厚揚げと里芋のそぼろあん煮 チンゲン菜のナムル パイン缶 味噌汁(南瓜)	精白米 厚揚げ、さといも、玉ねぎ、にんじん、豚挽肉、グリーンピース、片栗粉 チンゲン菜、にんじん、ごま、ごま油 パイン缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	402 kcal 13.5 g 11.4 g 1.3 g
26 火	ご飯 かれいのチーズムニエル 春雨サラダ バナナ 根菜汁	精白米 アブラカレイ、粉チーズ、小麦粉、バター、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング バナナ 油揚げ、さといも、大根、にんじん、長葱	熱量 蛋白 脂質 塩分	425 kcal 16.0 g 12.1 g 1.1 g
27 水	ご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ みかん缶 味噌汁(かぶ)	精白米 焼豆腐、豚小間肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ みかん缶 かぶ、カットわかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 kcal 16.3 g 12.0 g 1.6 g
28 木	麦ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご缶 味噌汁(さつまいも)	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	407 kcal 17.5 g 10.9 g 1.4 g
29 金	カレーライス 切り干大根のサラダ りんご コンソメスープ(白菜)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 切り干大根、にんじん、ホールコーン、ごま油 りんご はくさい、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	451 kcal 14.6 g 15.6 g 1.9 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。



☎️ 株式会社ケイ・エフ・ケイ