

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg	
1 (月)	11月30日(日)の代休											
2 (火)	ミルクパン	牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	664	26.9	336
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐		粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油	クチャッ こしょう 赤ワイン コンソメ 塩 升スプ ｸｽﾀｰｰｽ			
	だいこんサラダ	ツナ				だいこん キャベツ きゅうり コーン		卵不使用ﾌﾞﾚｰｽ	塩 ｺｼｮｳ			
	やさいチップス				かぼちゃ	れんこん ごぼう	さつまいも	油	塩			
3 (水)	ごはん	牛乳		牛乳			米			605	23.7	306
	ホイコーロー	豚肉 みそ			ピーマン 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 油	こいくち醤油 酒 酢 豆板醤			
	たまごスープ	卵			にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	片栗粉		塩 ｺｼｮｳ 薄口醤油 チキンスープ			
	みかん					みかん						
4 (木)	ごはん	牛乳		牛乳			米			600	23.0	298
	ちゅうかどん(ぐ)	豚肉 いか			チンゲン菜 にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	片栗粉	ごま油	酒 升ｽｰﾌﾞ ｺｼｮｳ 中華ｽｰﾌﾞ 塩 薄口・濃口醤油			
	シューマイ	鶏肉 豚肉 粉末大豆				たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖		チキンﾌﾞｲｵﾝ みりん ホタテ貝エキｽ 塩 醤油			
	パンサンスー				にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	薄口醤油 酢			
5 (金)	ごはん	牛乳		牛乳			米			588	23.7	344
	ちくわのいそべあげ	ちくわ		あおさ			小麦粉 片栗粉	油				
	ひじきのちゅうかいだめ	鶏肉		ひじき	ピーマン にんじん	たけのこ こんにゃく しょうが		ごま油	中華ｽｰﾌﾞ 酒 こしょう ﾄﾏﾄﾞｳ ｺいくち醤油			
	かきたまじる	卵		スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)			
8 (月)	むぎごはん	牛乳		牛乳			米 麦			749	23.0	313
	キーマカレー	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆		スキムミルク	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも	油	ｶｰﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｸﾁｬｯﾌﾟ こいくち醤油 中濃ｽｰﾌﾞ ｸｽﾀｰｰｽ 升ｽｰﾌﾞ			
	ごぼうサラダ	ツナ			にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	ごま 卵不使用ﾌﾞﾚｰｽ	塩 うすくち醤油			
	ごはん	牛乳		牛乳			米					
9 (火)	いわしのうめに	いわし			梅肉 しそ		さとう 片栗粉		醤油 みりん 塩	643	26.8	421
	ごますあえ				ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	こいくち醤油 酢			
	じゃがいものそばろに	鶏肉			にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)			
	ごはん	牛乳		牛乳			米					
10 (水)	ごはん	牛乳		牛乳			米			620	25.3	324
	とりにくとうやとう ふのアーモンドがらめ	鶏肉 高野豆腐					片栗粉 砂糖	油 アーモンド	こいくち醤油 酒 塩 ｺｼｮｳ みりん			
	さわにわん	豚肉 油あげ			にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 うすくち醤油			
	いそのりふりかけ			のり			さとう 水あめ	ごま	塩			
11 (木)	ごはん	牛乳		牛乳			米			650	27.2	381
	まつかぜやき	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ				たまねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	ごま	みりん こいくち醤油 塩			
	キャベツとたかなづけいため				高菜漬け にんじん	キャベツ	ごま ごま油	うすくち醤油 みりん				
	だいこんとあつあげのうまに	豚肉 厚揚げ			にんじん	だいこん たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ	砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん			
12 (金)	ごはん	牛乳		牛乳			米			601	26.3	362
	とりにくのさっぱりに	鶏肉				にんにく しょうが	砂糖		みりん 酒 酢 こいくち醤油			
	いそかあえ			のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		こいくち醤油			
	かぼちゃのみそしる	豆腐 油揚げ みそ			かぼちゃ 葉ねぎ	はくさい たまねぎ			煮干し(だし)			
15 (月)	ごはん	牛乳		牛乳			米			652	21.3	310
	はるまき	豚肉			にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油	醤油 塩			
	きゅうりのピリからあえ					きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま油 ラー油	みりん 濃口・薄口醤油			
	てづくりにくだんごスープ	豚肉 高野豆腐 みそ 卵		スキムミルク	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ もやし	片栗粉		濃口醤油 酒 塩 中華ｽｰﾌﾞ ｺｼｮｳ			
16 (火)	こくとうパン	牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖	ｼｮｰﾄﾝｸﾞ油	食塩 イースト	604	22.2	386
	チンゲンサイのクリームスパゲティ	鶏肉		生クリーム スキムミルク チーズ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン	スパゲティ	油	コンソメ 塩 ｺｼｮｳ チキンスープ			
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー 赤ピーマン	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま 油	酢 うすくち醤油			
	りんご					りんご						
17 (水)	ごはん	牛乳		牛乳			米			601	22.4	411
	コロッケ	牛肉				たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩			
	やさいのごまあえ				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油			
	だいこんのすりながしじる	鶏肉 厚揚げ			にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	里芋 片栗粉		かつお節(だし) みりん 塩 うすくち醤油 酒			
18 (木)	ごはん	牛乳		牛乳			米			591	24.2	289
	デジブルコギ	豚肉			にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	油 ごま油	酒 みりん こいくち醤油 ｺｼｮｳ			
	ナムル				ほうれん草	もやし きくらげ	砂糖	ごま ごま油	酢 こいくち醤油			
	タッカルビふうスープ	鶏肉			にら にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	酒 塩 ｺｼｮｳ こいくち・うすくち醤油			
19 (金)	ごはん	牛乳		牛乳			米			639	27.2	390
	ごもくたまごやき	卵 鶏肉			いんげん にんじん	たまねぎ	砂糖	油	うすくち醤油 みりん 塩			
	きりぼしだいこんのものにも	丸天 油揚げ			にんじん	切干大根 えだまめ	砂糖	ごま油	こいくち醤油 みりん			
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ			にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
22 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			635	23.8	353
	さばのしょうがに	さば			しょうが	砂糖 片栗粉		みりん こいくち醤油			
	かぼちゃのそぼろに	豚肉	冬至の 行事食	かぼちゃ		砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油 塩			
	ゆずいりすいとん	豚肉		にんじん 葉ねぎ ほうれん草	ゆず だいこん 干ししいたけ	小麦粉	油	みりん かつお節(だし) 塩 こいくち・うすくち醤油			
23 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	565	27.6	357
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖		こいくち醤油 カレー粉 塩			
	ふゆやさいのサラダ			ブロッコリー にんじん	れんこん キャベツ		和風ドレッシング				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん えだまめ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油	コンソメ 塩 コショウ			

★今月は地元の食材「冬至かぼちゃ」、「チンゲン菜」を取り入れた‘地場産給食’です。