

2019年11月

献立表

日 ／ 曜	献立名		材料名				栄 養 価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05 － 火 －	御飯 豚肉の塩麴焼き 小松菜のナムル 生揚げのみそ汁	みかん 牛乳	米、米こうじ、こ ま油、三温糖、こ ま	牛乳、豚肉、生揚 げ、米みそ	もやし、みかん、 こまつな、キャベ ツ、パプリカ、ね ぎ	かつお・昆布だし 汁、酒、本みり ん、しょうゆ、 酢、中華だしの 素、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 236 mg	
06 － 水 －	カレーうどん 大学芋 ぶどうゼリー 牛乳		ゆでうどん、さつ まいも、砂糖、 油、片栗粉、水あ め、三温糖、黒こ ま	牛乳、豚肉、油揚 げ	ぶどう濃縮果汁、 ねぎ、たまねぎ、 にんじん、こまつ な、しいたけ、粉 かんでん、レモン 果汁、しょうが	かつおだし汁、カ レールウ、みり ん、しょうゆ、 ゆ、食塩	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 237 mg	
07 － 木 －	きのこ御飯 焼きししゃも ほうれん草の白和え 白菜のみそ汁	パイン缶 牛乳	米、もち米、板こ んにゃく、ねりこ ま、三温糖	牛乳、ししゃも、 木綿豆腐、米み そ、油揚げ、鶏肉	パイン缶、ほうれ んそう、はくさ い、にんじん、 キャベツ、ねぎ、 まいたけ、しめ じ、しいたけ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒、食塩	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.0 g カルシウム 208 mg	
11 － 月 －	御飯 和風ハンバーグ きゃべつのお浸し 大根のみそ汁	りんご 牛乳	米、油、パン粉、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ、卵、 油揚げ、米みそ	りんご、緑豆もや し、だいこん、 キャベツ、たまね ぎ、にんじん、し めじ、ねぎ、ひじ き、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒、食塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 237 mg	
12 － 火 －	チャーハン はるさめサラダ わかめスープ バナナ	牛乳	米、はるさめ、こ ま油、三温糖、こ ま	牛乳、卵、焼き 豚、ほたて貝柱水 煮缶、なると、か にかまぼこ	バナナ、ねぎ、 きゅうり、にんじ ん、黒きくらげ、 カットわかめ	しょうゆ、酒、中 華だしの素、本み りん、食塩、酢、 オイスターソース	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 219 mg	
13 － 水 －	田舎パン さつま芋コロッケ 切干し大根のサラダ 白菜のスープ	みかん 牛乳	じゃがいも、さつ まいも、パン粉、 油、マヨネーズ、 ロールパン	牛乳、鶏ひき肉、 ツナ水煮缶、ペー コン、チーズ、脱 脂粉乳	みかん、たまね ぎ、はくさい、 きゅうり、にんじ ん、切り干しだい こん、えだまめ	洋風だしの素、本 みりん、酢、酒、 しょうゆ、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 208 mg	
14 － 木 －	赤飯 さわらの西京焼き 蓮根のきんぴら 豆腐のすまし汁	りんご 牛乳	米、もち米、板こ んにゃく、マヨ ネーズ、三温糖、 こま油、黒こま	牛乳、木綿豆腐、 米みそ、あずき、 さわら	りんご、れんこ ん、にんじん、こ ぼう、いんげん、 えのきたけ、カッ トわかめ、しょう が	かつお・昆布だし 汁、本みりん、 酒、しょうゆ、食 塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 203 mg	
18 － 月 －	すき焼き丼 野菜の浅漬け なめこのみそ汁 みかん	牛乳	米、しらたき、三 温糖、こま	牛乳、豚肉、焼き 豆腐、米みそ	みかん、はくさ い、だいこん、 きゅうり、ねぎ、 玉葱、なめこ、に んじん、しいた け、こまつな、塩 こんぶ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒、食塩	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 291 mg	
19 － 火 －	ジャージャー麺 チキンスープ キャンディーチーズ バナナ	牛乳	生中華めん、片栗 粉、三温糖、こま 油	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、鶏むね 肉、赤みそ	たまねぎ、バナ ナ、にんじん、は くさい、ねぎ、い んげん、しめじ、 干椎茸、しょう が、にんにく	オイスターソー ス、ウスターソー ス、酒、しょう ゆ、本みりん、中 華だしの素、洋風 だしの素、食塩	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 246 mg	