



日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	550 kcal 34 g 17.6 g 2.8 g
1(火)	7.ぶつき	たらのチーズ焼き 蒸し野菜 卵の花の炒り煮 味噌汁	たら★チヂリチーズ,おから,油揚げ, カットわかめ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,こんにゃく,てんさい糖, 米ぬか油,水稲穀粒(七分つき米)	乾しいたけ,にんじん,葉ねぎ,玉ね ぎ,れんこん	550 kcal 34 g 17.6 g 2.8 g	
2(水)	ぜんりゅうこ パン	米粉のクリームシチュー ほうれん草のソテー きな粉豆	鶏もも肉,豆乳,豚ウィンナーソー セージ,大豆(乾),きな粉,★牛乳	じゃが芋,オリーブ油,米粉,★全粒 粉パン,てんさい糖	にんじん,玉ねぎ,しめじ,さやいん げん,ほうれん草	626 kcal 33.3 g 27.6 g 3.5 g	
3(木)	さつまいも ごはん	鶏の照り焼き 蒸し野菜 春雨サラダ りんご	鶏もも肉,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),さつま芋, ごま,片栗粉,緑豆はるさめ,てんさい 糖,ごま油	かぼちゃ,にんじん,もやし,こまつ な,ブロッコリー,りんご	594 kcal 24 g 18.8 g 1.8 g	
7(月)	ハヤシライス (7.ぶつき)	ハヤシライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛肉,カマ(缶詰・油漬・フレク・ライト), ★牛乳	オリーブ油,★有塩バター,米粉,水 稲穀粒(七分つき米),てんさい糖, じゃが芋	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,か ぼちゃ,こまつな,えのき	573 kcal 22.4 g 18.1 g 3.5 g	
8(火)	5.ぶつき	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆかり和え 味噌汁	凍り豆腐,豚肉,かつお節,カットわ かめ,米みそ,★牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,水稲穀 粒(半つき米),じゃが芋	もやし,キャベツ,にんじん,しそ, えのき	572 kcal 26.1 g 24.8 g 2.3 g	
9(水)	7.ぶつき	赤魚の煮付け ひたし豆 揚げじゃがいものそぼろ煮 味噌汁	赤魚,青大豆(乾),豚ひき肉,生揚げ, 米みそ,★牛乳	じゃが芋,なたね油,てんさい糖,片 栗粉,水稲穀粒(七分つき米)	しょうが,玉ねぎ,ほうれん草	551 kcal 30.1 g 19 g 2.8 g	
10(木)	スパゲティ	ミートソーススパゲティ バーニャカウダ風サラダ コンソメスープ	牛ひき肉,豚ひき肉,豆乳,★牛乳	★スパゲティ,オリーブ油,さつま芋	にんじん,玉ねぎ,セロリ,れんこ ん,しょうが,トマト缶,ブロッコ リー,だいこん,にんじん,こまつ な,えのき	609 kcal 26.9 g 25.3 g 6.3 g	
11(金)	わかめ ごはん	白身魚のレモンマヨネーズ焼き 大学芋 味噌汁	メルルーサ,乾燥わかめ,ちりめん じゃこ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	★マヨネーズ,さつま芋,なたね油, てんさい糖,ごま,水稲穀粒(七分つ き米)	玉ねぎ,えのき,しめじ,にんじん, レモン(果汁),なめこ	579 kcal 23.3 g 19.4 g 2.5 g	
14(月)	7.ぶつき	えびと野菜たっぷりバリエア 根菜の胡麻サラダ ABCマカロニスープ	鶏むね肉,★えび,豚ウィンナー ソーセージ,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),★有塩バ ター,オリーブ油,★マヨネーズ,ご ま,てんさい糖,★カマ,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,スイートコーン(缶詰),ごぼう, れんこん,みずな,トマト缶	543 kcal 19.3 g 21 g 2.2 g	
15(火)	もりもり まぜごはん	鶏手羽元の煮物 いそのかあえ 味噌汁	鶏若鶏肉手羽元,★うずら卵(水煮 缶詰),焼きのり,ちりめんじゃこ, 油揚げ,生揚げ,米みそ,★牛乳	黒糖,なたね油,てんさい糖,水稲穀 粒(七分つき米)	だいこん,にんじん,キャベツ,かつ お,もやし,乾しいたけ,ごぼう,玉 ねぎ	560 kcal 30.6 g 22.2 g 3.6 g	
16(水)	コッペパン	ウィンナーポトフ コロコロお豆のチリコンカン シャリシャリりんごゼリー	豚ウィンナーソーセージ,大豆 (乾),豚ひき肉,ゼラチン,★牛乳	じゃが芋,なたね油,★コッペパン, てんさい糖	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,にんじ ん,マッシュルーム,りんご,レモン (果汁)	544 kcal 23.7 g 24.6 g 2.3 g	
17(木)	5.ぶつき	さわらの竜田揚げ 蒸し野菜 切干し大根煮 味噌汁	さわら,油揚げ,木綿豆腐,カットわ かめ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,じゃが芋,てんさい 糖,水稲穀粒(半つき米)	切干しだいこん,にんじん,乾しい たけ,なめこ	594 kcal 27 g 23.7 g 2.8 g	
18(金)	カレー (7.ぶつき)	ごろごろ豆カレー きのこレモンサラダ 野菜だしのスープ	豚ひき肉,トマト,レンズまめ,大豆 (乾),★ハム,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),てんさい 糖,なたね油,さつま芋	れんこん,玉ねぎ,セロリ,トマト 缶,しめじ,えのき,キャベツ,レモ ン(果汁),こまつな,にんじん	569 kcal 25 g 17.8 g 1.8 g	
21(月)	5.ぶつき	豚肉の柳川風煮 だいごんの梅和え 味噌汁	豚肉,★鶏卵,かつお節,生揚げ,米 みそ,★牛乳	片栗粉,水稲穀粒(半つき米)	ごぼう,白ねぎ,だいこん,にんじ ん,梅びしお,玉ねぎ,かぼちゃ	556 kcal 27.5 g 20.5 g 2.4 g	
22(火)	5.ぶつき	あんかけチャーハン 回鍋肉 中華スープ	鶏もも肉,豚肉,カットわかめ,★牛 乳	水稲穀粒(半つき米),なたね油,ご ま油,はちみつ,片栗粉,ごま	にんじん,玉ねぎ,しめじ,白ねぎ, キャベツ,にんじん	587 kcal 27 g 22.1 g 4.7 g	
24(木)	5.ぶつき	クロquette 蒸し野菜 小松菜の煮びたし 味噌汁	豚ひき肉,油揚げ,生揚げ,米みそ, ★牛乳	じゃが芋,★薄力粉,★パン粉,大豆 油,水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつ な,なめこ	601 kcal 21.3 g 23.4 g 1.9 g	
25(金)	7.ぶつき	さわらのごま味噌焼き 蒸し野菜 五目煮 すまし汁	さわら,米みそ,大豆(乾),木綿豆腐, ★牛乳	てんさい糖,ごま,じゃが芋,板こんに ゃく,水稲穀粒(七分つき米),さ つま芋	にんじん,れんこん,乾しいたけ,も やし	545 kcal 27.9 g 18 g 2.2 g	
28(月)	7.ぶつき	豚キムチ 大根葉のチャーハン 中華スープ 豆乳プリン	豚肉,焼きのり,ちりめんじゃこ,木 綿豆腐,カットわかめ,ゼラチン,豆 乳,★牛乳	ごま油,水稲穀粒(七分つき米),て んさい糖,黒糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にら,★ はくさい(キムチ),だいごん葉	588 kcal 32.8 g 23.6 g 2.8 g	
29(火)	7.ぶつき	白身魚フライ 蒸し野菜 五目金平 味噌汁	メルルーサ,油揚げ,米みそ,★牛乳	★薄力粉,★パン粉,大豆油,てんさい 糖,さつま芋,こんにゃく,てんさい 糖,ごま油,ごま,水稲穀粒(半つ き米)	レモン(果汁),キャベツ,にんじん, ごぼう,れんこん,ほうれん草,玉ね ぎ	586 kcal 26.1 g 18.8 g 2.7 g	
30(水)	ぜんりゅうこ パン	鶏肉のピザ焼き 蒸し野菜 ジャーマンポテト 野菜だしのスープ	鶏もも肉,★チヂリチーズ,★ペー ン,★牛乳	オリーブ油,じゃが芋,★全粒粉パ ン	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,にんに く,カリフラワー,にんじん	548 kcal 29.9 g 28.5 g 3.4 g	



11月も、春に食堂で作った  
【手作り味噌】を使います。

♡ = エネルギー    🍴 = たんぱく質    🥄 = 脂質    🧂 = 塩分

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、鶏卵、牛乳、ヨーグルト、えび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。