

# 令和4年 11月 献立表

№	献立名	牛乳	食品の名称 量(単位)を記す	食品の名称 量(単位)を記す	食品の名称 量(単位)を記す	食品の名称 量(単位)を記す	その他	エネルギー kcal
1	●秋野菜のカーニバル 豆腐炒り炒 ★火曜 ★火曜 【特別献立増量産物】 ●1-1-3-2 11月エト結食】	○	鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	769 kcal 22.7 g
2	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	わかめごぼうの素 15g 昆布 黒はんぺん 5g 揚げオリーブ 3g かつお節 高のり かつお節 高のり ワサビ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	724 kcal 29.5 g
4	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	766 kcal 30.4 g
7	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏卵	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏卵	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏卵	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム 鶏卵	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	735 kcal 29.3 g
8	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	いんげん 鶏肉 牛乳	いんげん 鶏肉 牛乳	いんげん 鶏肉 牛乳	いんげん 鶏肉 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	741 kcal 29.5 g
9	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	大豆 鶏肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	大豆 鶏肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	大豆 鶏肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	大豆 鶏肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	781 kcal 27.8 g
10	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	のり あさひ しいたけ チーズ 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	のり あさひ しいたけ チーズ 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	のり あさひ しいたけ チーズ 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	のり あさひ しいたけ チーズ 鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	726 kcal 32.4 g
11	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	牛乳 ヲツ 鶏肉 豆腐	牛乳 ヲツ 鶏肉 豆腐	牛乳 ヲツ 鶏肉 豆腐	牛乳 ヲツ 鶏肉 豆腐	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	748 kcal 28.6 g
14	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 卵 生クリーム 牛乳	鶏肉 卵 生クリーム 牛乳	鶏肉 卵 生クリーム 牛乳	鶏肉 卵 生クリーム 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	732 kcal 23.5 g
15	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 ヨーグルト ヲツ 鶏肉 鶏肉 高野豆腐 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ヲツ 鶏肉 鶏肉 高野豆腐 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ヲツ 鶏肉 鶏肉 高野豆腐 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ヲツ 鶏肉 鶏肉 高野豆腐 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	742 kcal 28.4 g
16	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	749 kcal 29.9 g
17	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	745 kcal 28.6 g
18	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	ほろけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ほろけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ほろけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ほろけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	722 kcal 32.9 g
21	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 鶏肉 生クリーム 牛乳	鶏肉 鶏肉 生クリーム 牛乳	鶏肉 鶏肉 生クリーム 牛乳	鶏肉 鶏肉 生クリーム 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	741 kcal 28.3 g
22	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	めいい 高野豆腐 ヲツ 油揚げ 豆腐 江戸旨みそ 牛乳	めいい 高野豆腐 ヲツ 油揚げ 豆腐 江戸旨みそ 牛乳	めいい 高野豆腐 ヲツ 油揚げ 豆腐 江戸旨みそ 牛乳	めいい 高野豆腐 ヲツ 油揚げ 豆腐 江戸旨みそ 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	844 kcal 32.8 g
24	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	しいたけ 豆腐 鶏卵 豚肉 大豆 みそ 油揚げ わかめ アジみそ 牛乳	しいたけ 豆腐 鶏卵 豚肉 大豆 みそ 油揚げ わかめ アジみそ 牛乳	しいたけ 豆腐 鶏卵 豚肉 大豆 みそ 油揚げ わかめ アジみそ 牛乳	しいたけ 豆腐 鶏卵 豚肉 大豆 みそ 油揚げ わかめ アジみそ 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	762 kcal 35.8 g
25	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 豆腐 揚げ みそ 牛乳	鶏肉 豆腐 揚げ みそ 牛乳	鶏肉 豆腐 揚げ みそ 牛乳	鶏肉 豆腐 揚げ みそ 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	856 kcal 39.8 g
28	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	大豆 鶏肉 あさひ 牛乳 豆腐 生クリーム	大豆 鶏肉 あさひ 牛乳 豆腐 生クリーム	大豆 鶏肉 あさひ 牛乳 豆腐 生クリーム	大豆 鶏肉 あさひ 牛乳 豆腐 生クリーム	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	743 kcal 29.9 g
29	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 鶏卵 のり 牛乳	鶏肉 鶏卵 のり 牛乳	鶏肉 鶏卵 のり 牛乳	鶏肉 鶏卵 のり 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	741 kcal 29.5 g
30	【秋野菜で日本の味ゆ〜朝顔〜 ○特別献立増量産物】	○	鶏肉 鶏卵 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	水 1/2カップ 鶏肉 豆腐 牛乳 塩 黒ごま油 トマトソース 中濃ソース カツリヤソース 酢 カラシソース コリアンダー 酢	868 kcal 28.4 g

※令和4年3月より、港区の栄養基準が変更されました。新基準に合わせて献立を作成しています。  
※食材の都合により、献立を変更する場合がございます。