

’令和8年11月分

献立表

【基本食】

朝 食			昼 食			夕 食		
11日 水	御飯 いわしの蒲焼 豚汁 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	だし巻き玉子 茄子と三元豚の生姜あん 味付けのり 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 748 Kcal	御飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 味噌汁（豆腐・若布）	← えび	1215 Kcal	牛肉とごぼうの玉子とし丼 ほうれん草の胡麻和え 白菜とベーコンのスープ えび 夜どん！	1266 Kcal	
	御飯 豚の角煮 きのこ白和え 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	プチ茶碗蒸し かれい生姜煮 味噌汁（大根・椎茸） 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 645 Kcal	タンドリーチキンカレー キャベツと竹輪のサラダ 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)	← えび	1425 Kcal	御飯 さば竜田の土佐酢漬け 高野豆腐の五目煮 味噌汁（揚げ茄子・もやし）	828 Kcal	
13日 金	御飯 赤魚の西京焼き 菜の花ゆば和え 牛乳 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	生卵＋ひきわり納豆 牛肉しぐれ煮 味噌汁(厚揚げ・えのき) 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 817 Kcal	パン（プリオッシュロール） スパゲティミートソース 胡瓜とささみの胡麻サラダ マッシュルームスープ		1019 Kcal	〈弁当〉 明太高菜弁当 緑茶缶 部隊配布します。		
	御飯 照焼ソースハンバーグ ちくわと昆布の煮物 ※ 《代替》毎日果実	スクランブルエッグ さわらの西京焼き 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 673 Kcal	御飯 白身魚の唐揚げ 小松菜とハムの辛し和え 味噌汁(なめこ・里芋)		794 Kcal	御飯 鶏肉の旨煮 にんにくの芽の辛味炒め 具たくさん卵のスープ	1024 Kcal	
15日 日	御飯 若鶏の西京焼き(2個) オクラの胡麻和え ※ 《代替》エネグルト	オムレツ ぶりの照焼 味噌汁(小松菜・麴) 607 Kcal	そばめし チキンヒーロー 野菜スープ		925 Kcal	御飯 豚肉の味噌漬け焼き ほうれん草とコーンのバター炒め もやしのキムチスープ えび	932 Kcal	
	御飯 豚のしょうが焼き あさりとキャベツの生姜和え 朝食パン(デニッシュ・パイ・フルーツジュース) ※ 《代替》機能性飲料 基B	だし巻き玉子 納豆 味噌汁(里芋・えのき) 598 Kcal	海鮮丼(鯖・サーモン・ぶり・いか) 筑前煮 つみれ汁 満足度向上献立		950 Kcal	御飯 ホルモン焼きうどん 魚ろっけ 中華スープ（にら） ご当地「岡山県」＆《地産》 地産食材：魚ろっけ	1565 Kcal	
17日 火	惣菜パン2個 サラダバー フルーツヨーグルト	野菜スープ 701 Kcal	御飯 わらじメンチカツのデミソースかけ ポテトサラダ 中華スープ（豆腐） 新献立		1203 Kcal	御飯 さばの塩焼き ハムと胡瓜の中華和え けんちん汁	874 Kcal	
	御飯 厚切りベーコンソテー＋レタス 味噌汁(揚げ茄子・椎茸) 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	スクランブルエッグ いわしごま味噌煮 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 746 Kcal	小月の若鯿カレー「教官の愛情WHITEソース添え」 切干大根と胡瓜の和え物 漬物 牛乳(ORコーヒー乳飲料)		1424 Kcal	ガバオライス 胡麻なます 中華スープ(豆腐)	927 Kcal	
19日 木	御飯 鮭の塩焼き 具沢山の味噌汁 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	生卵＋納豆 わさび菜のお浸し 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 675 Kcal	《食育の日》テーマ：航空自衛隊の統一献立(空自空上げ)			御飯 豚キムチ鍋 ポテトとウィンナーのカレー炒め 甘夏みかん缶 えび	1252 Kcal	
	たまご丼風 卵の花和え 漬物 朝食パン（惣菜パン・菓子パン） 基B	牛肉しぐれ煮 味噌汁（大根・なめこ） 牛乳 牛乳(ORコーヒー乳飲料) 908 Kcal	御飯 いわしフライ ひじきの煮物 味噌汁(もやし・油揚げ) えび		1039 Kcal	〈レトルト〉 黒カレーセット ウーロン茶 部隊配布します。		