

令和 8年 11月の予定献立表

日	曜	献立名		主要材料	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩 g
2	月	ごはん たまごふりかけ タンドリーチキン カルシウムせんべい	白菜スープ 昆布と大豆サラダ 牛乳	精白米 たまごふりかけ はくさい たまねぎ さつまいも ベーコン コンソメ 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 にんにく大豆油 だいず キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま カルシウムせんべい 牛乳	493 17.7 17.4 1.5
4	水	ごはん 麻婆豆腐 コーンフレーク	みそ汁 さつまいもサラダ 牛乳	精白米 だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 豆腐 豚挽肉 にんじん にら しょうが ごま油 みそ 片栗粉 中華だし さつまいも ごぼう えだまめ マヨネーズ コーンフレーク 牛乳	501 17.8 10.3 2.6
5	木	きつねうどん 厚焼き玉子 フルーツヨーグルト	野菜のごまマヨ和え アシドミルク	うどん 油揚げ なると 葉ねぎ うどんつゆ 卵 豚挽肉 たまねぎ にんじん しいたけ いんげん れんこん ごま マヨネーズ ヨーグルト みかん バリン りんご レーズン ヨーグルトドリンク	476 19.6 18.3 1.3
6	金	ナポリタンスパゲティ マッシュポテト 柿	もやしスープ コールスローサラダ のむコアコア	スパゲティ たまねぎ パプリカ ベーコン マッシュルーム とうもろこし バター オリーブ油 コンソメ ケチャップ もやし たまねぎ ベーコン コンソメ じゃがいも 牛乳 バター キャベツ ハム 柿 ヨーグルトドリンク	506 14.2 12.4 2.6
9	月	防災訓練		△ 給食はありません △	
10	火	ごはん かぼちゃコロッケ カステラ	豚汁 かにサラダ フルーツジュース	精白米 豚肉 だいこん しいたけ ごぼう にんじん 葉ねぎ 豆腐 和風だし みそ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ パン粉 大豆油 かにかまぼこ きゅうり レタス トマト パプリカ 穀物酢 カステラ フルーツジュース	519 13.1 11.6 1.4
11	水	きのこカレー フライドポテト みかん	たまごスープ ブロッコリーサラダ ラブミー	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ きのこ各種(食育より) 鶏肉 スkimミルク カレーウ 卵 ベーコン だいこん コンソメ じゃがいも 大豆油 ブロッコリー きゅうり とうもろこし 魚肉ソーセ ージ マヨネーズ ごま みかん 乳酸菌飲料	542 14.2 15.5 1.7
12	木	食パン イチゴジャム 鮭ムニエル いも茶巾	コーンチャウダー マカロニサラダ 牛乳	食パン イチゴジャム とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんじん ベーコン 牛乳 コンソメ 片栗粉 鮭 バター 薄力粉 マカロニ レタス きゅうり ハム マヨネーズ さつまいも はちみつ 生クリーム バター 牛乳	587 19.9 20.5 2.1
13	金	さつまいもごはん 鶏のから揚げ にんじんゼリー	みそ汁 ほうれんそうサラダ ラブミー	精白米 さつまいも 豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 鶏肉 しょうが 片栗粉 大豆油 ほうれんそう レタス トマト ベーコン とうもろこし 穀物酢 ごま にんじん オレンジジュース 寒天 乳酸菌飲料	565 15.3 17.9 1.2
16	月	ごはん 味のり さばの塩焼き みかんゼリー	みそ汁 ひじきサラダ 牛乳	精白米 味のり たまねぎ わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ さば ひじき パプリカ きゅうり レタス ツナ 穀物酢 大豆油 みかんゼリー 牛乳	521 16.6 18.7 1.3
17	火	ハヤシライス ウインナーソーテー チョコバナナ	わかめスープ かぼちゃサラダ 牛乳	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ 和牛肉 スkimミルク ハヤシルウ ねぎ わかめ 卵 コンソメ ウインナー かぼちゃ とうもろこし グリンピース ハム マヨネーズ バナナ チョコレート 牛乳	557 15.7 21.1 2.3
18	水	きのこごはん とうふハンバーグ ビスコ	みそ汁 ツナサラダ フルーツジュース	精白米 きのこ各種(食育より) だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし み 合挽肉 たまねぎ にんじん 豆腐 卵 パン粉 スkimミルク 穀物酢 片栗粉 パプリカ きゅうり レタス ツナ 大豆油 ビスコ フルーツジュース	501 18 14.3 1.0
19	木	ごはん たまごふりかけ 鮭塩焼き かぼちゃケーキ	なめこ汁 根菜ラタトゥイユ 牛乳	精白米 たまごふりかけ なめこ 豆腐 わかめ にんじん 麩 和風だし みそ 鮭 れんこん ごぼう にんじん ベーコン ツナ にんにく トマト缶 オリーブ油 コンソメ かぼちゃ ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳	459 18.7 13.7 2.5
20	金	インディアンスパゲティ 粉ふきいも オレンジ	コーンスープ シーフードサラダ 牛乳	スパゲティ 豚挽肉 にんじん たまねぎ ピーマン カレー粉 トマト缶 ウスターソース ケチャップ オリーブ油 とうもろこし しいたけ 卵 葉ねぎ コンソメ 片栗粉 じゃがいも パプリカ きゅうり レタス かにかまぼこ えび いか 大豆油 穀物酢 オレンジ 牛乳	523 20.9 15.8 2.1
24	火	醤油ラーメン かに玉 カルシウムウエハース	ふかしいも フルーツジュース	中華麺 焼豚 なると 葉ねぎ めんま とうもろこし しょうゆラーメンスープ 卵 にんじん かにかまぼこ しいたけ たけのこ たまねぎ 中華だし グリンピース さつまいも カルシウムウエハース フルーツジュース	500 16.8 9.4 2.3
25	水	牛丼 いもじゃこ和え 源氏パイ	きのこ汁 野菜の即席漬け ラブミー	精白米 和牛肉 たまねぎ しらす しいたけ 豆腐 にんじん きのこ各種(食育より) 和風だし みそ じゃがいも あおのり しらす きゅうり にんじん キャベツ 穀物酢 塩昆布 源氏パイ 乳酸菌飲料	521 16.8 15.7 1.9
26	木	コッペパン イチゴジャム エビのケチャップ炒め りんご	かぼちゃポタージュ フライドポテト 牛乳	コッペパン イチゴジャム かぼちゃ とうもろこし 牛乳 コンソメ えび 片栗粉 大豆油 たまねぎ パプリカ ピーマン しいたけ にんじん 中華だし ケチャップ 穀物酢 じゃがいも りんご 牛乳	508 18.5 12.7 2.6
27	金	五目ごはん 黒はんぺんフライ ロールケーキ	わかめスープ もやしナムル 牛乳	精白米 油揚げ しいたけ ごぼう にんじん 鶏肉 大豆油 和風だし ねぎ わかめ 卵 コンソメ 黒はんぺん 薄力粉 卵 パン粉 大豆油 もやし きゅうり にんじん ごま油 ロールケーキ ホイップクリーム チョコレート 牛乳	565 17.1 21.5 2.2
30	月	ごはん 味のり 鯖の竜田揚げ プリン	たまごスープ かみかみサラダ 牛乳	精白米 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 卵 コンソメ さば しょうが 片栗粉 大豆油 だいこん にんじん きゅうり ハム ちくわ ごま マヨネーズ ぶつちんプリン 牛乳	521 16.4 20.6 1.5



今月の食育 (11日、18日、25日)

きのこを使った献立を一緒に作ります！

11日 : きのこカレー
18日 : きのごはん
25日 : きのこ汁

