

令和6年11月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		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	3時おやつ
01 (金)	ごはん きのこ汁 鶏肉のごまみそ焼き あらめの炒め煮 ポテトサラダ	胚芽米、さつまいも、 じゃがいも、糸こんに やく、マヨネーズ、砂 糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、 スキムミルク、みそ、 すりごま、かつお節	かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、し めじ、えのきたけ、あ らめ、レーズン、干し しいたけ、こんぶ、わか げ	粉吹き芋 南瓜クリーム 牛乳
02 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 胡瓜のごまあえ キウイ	米、干し中華めん、小 麦粉、三温糖、ごま 油、油	牛乳、豆乳、豚肉、み そ、ごま	きゅうり、もやし、キャ ベツ、キウイフルー ツ、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、ねぎ、き ざみきくらげ、しょうが	棒チーズ マーラーカオ 牛乳
05 (火)	ごはん スープパゲティ 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 野菜のおかか和え 牛乳寒天	じゃがいも、胚芽米、 スパゲティ、三温糖、 小麦粉、油	牛乳、鶏肉、鶏レ バー、スキムミルク、 むきえび、バター、か つお節、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、も やし、しめじ、しょう が、かんてん	ふかし芋 フライドポテト 牛乳
06 (水)	ごはん 八宝菜 栄養納豆 切干大根の五目煮 りんご	胚芽米、小麦粉、油、 黒砂糖、片栗粉、ごま 油、三温糖	牛乳、納豆、卵、豚 肉、むきえび、いか、 油揚げ	はくさい、にんじん、た まねぎ、たけのこ、切 り干しだいこん、干し しいたけ、ねぎ、パセ リ、りんご	茹でにんじん 野菜クッキー 牛乳
07 (木)	ごはん まめまめシチュー 鶏肉のマーメレード焼き パンプキンのサラダ にんじんのごまあえ	胚芽米、さつまいも、 小麦粉、マヨネーズ、 片栗粉、油	鶏肉、豆乳、鶏肉、だ いず、バター、みそ、 ヨーグルト、しらす干 し、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、も やし、にんじん、だい こん、ブロッコリー、コー ン、うめ干し、マーメレ ード、芽ひじき、レーズン	プルーン 梅ごはん
08 (金)	ごはん ちゃんぽんみそ汁 白身魚の塩焼き 小松菜とコーンのじゃこ炒め 大豆の甘煮	米、小麦粉、油、三温 糖、黒砂糖、ごま油	牛乳、白身魚、だい ず、みそ、黄粉、豚 肉、いか、しらす干し、 いわし	こまつな、もやし、キャ ベツ、たまねぎ、にん じん、コーン、干しい たけ	粉吹き芋 黄粉クッキー 牛乳
09 (土)	ごはん みそ煮込みうどん 鶏の照焼き わかめソテー りんご	胚芽米、小麦粉、干し うどん、三温糖、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、豆乳、あ ずき、油揚げ、鶏肉、 みそ、いわし、かつお 節	はくさい、にんじん、た まねぎ、わかめ、えの きたけ、コーン、ねぎ、 こんぶ、りんご	棒チーズ 小豆蒸しパン 牛乳
11 (月)	ごはん 大根のみそ汁 魚の照焼き れんこんのきんぴら 野菜の磯辺和え	胚芽米、もち米、ごま 油、三温糖、油	さば、みそ、豚肉、油 揚げ、干しえび、いわ し	れんこん、だいこん、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、きゅ うり、たけのこ、ねぎ、 干しいたけ、焼きの り	ふかし芋 中華おこわ
12 (火)	ごはん 団子汁 高野豆腐の卵とじ 野菜のごまドレッシング和え トマト	胚芽米、小麦粉、さつ まいも、さといも、バ ター、黒砂糖、白玉 粉、油、三温糖	牛乳、卵、チーズ、豚 肉、高野豆腐、みそス キムミルク、ごま、い わし	トマト、にんじん、こま つな、きゅうり、もや し、たまねぎ、だいこ ん、ごぼう、干しいた け、ねぎ	蒸しかぼちゃ チーズマフィン 牛乳
13 (水)	牛乳寒天 みかん缶	三温糖	牛乳	みかん缶、かんてん	棒チーズ
14 (木)	ごはん 大根のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え	米、干しうどん、油、小 麦粉、三温糖	白身魚、豚肉、高野豆 腐、みそ、油揚げ、ご ま	もやし、にんじん、た まねぎ、だいこん、ほ うれんそう、キャベツ、 いんげん、干しいた け、ねぎ、あおのり	プルーン 焼きうどん
15 (金)	ごはん 肉団子入り豆乳汁 じゃが煮 野菜のツナ和え みかん	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、黒砂糖、三温 糖、片栗粉	牛乳、豆乳、豚挽肉、 ツナ	みかん、キャベツ、た まねぎ、にんじん、も やし、きゅうり、こまつ な	粉吹き芋 人参かりんとう 牛乳



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
16 (土)	ごはん 豆腐のみそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしのナムル 白菜のごまあえ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、糸こんにゃく、黒砂糖、ごま油、三温糖、油	牛乳、豆腐、牛肉、みそ、すりごま、いわし、油揚げ	はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、こまつな、わかめ、にんじん、いんげん、しょうが	プルーン ふなやき 牛乳
18 (月)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 胡瓜のおかかあえ トマト	胚芽米、じゃがいも、ビーフン、小麦粉、油、さつまいも	豚肉、卵、バター、スキムミルク、むきえび、かつお節	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、キャベツ、ピーマン、干しいたけ	粉吹き芋 ビーフンの五目炒め ふかし芋
19 (火)	ごはん 豚汁 千草焼き ひじきの炒め煮 りんご	胚芽米、食パン、じゃがいも、糸こんにゃく、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、卵、豆腐、豚肉、チーズ、みそ、スキムミルク、しらす干し、いわし	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン、かぼちゃ、ごぼう、ひじき、ねぎ、きざみきくらげ、干しいたけ	蒸しかぼちゃ コーンチーズトースト 牛乳
20 (水)	ごはん わかめうどん 野菜の納豆和え ポテトのマヨネーズ焼き	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、強力粉、バター、三温糖、マヨネーズ	牛乳、納豆、ヨーグルト、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いわし、かつお節	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、レーズン、わかめ、こんぶ	棒チーズ スコーン 牛乳
21 (木)	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン 野菜のカッテージチーズ和みかん	胚芽米、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、ごま、ヨーグルト(無糖)、カッテージチーズ、しらす干し	みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、野菜昆布、レーズン(干しぶどう)、にんにく、しょうが	プルーン ごまじゃこご飯 昆布の佃煮
22 (金)	ごはん けんちん汁 魚の照焼き 春雨ソテー こふきいも	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、三温糖、油	牛乳、さば、豆腐、鶏肉、豚肉、卵、バター、いわし	キャベツ、にんじん、だいこん、もやし、コーン、たまねぎ、ごぼう、こまつな、ねぎ、干しいたけ、レモン果汁、	茹でにんじん 小松菜ドーナツ 牛乳
25 (月)	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、もち米、糸こんにゃく、三温糖、油	さば、牛肉、みそ、いわし、あずき、油揚げ、黒ごま	もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき	ふかし芋 赤飯 いりこ
26 (火)	ごはん ポークビーンズ きのこスパゲティ ほうれん草ソテー りんご	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、油	チーズ、だいず、豚挽肉、ベーコン、ごま、しらす干し、バター	ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、えのきたけ、トマトピューレ、エリンギ、しめじ、りんご	蒸しかぼちゃ たたきごぼう 棒チーズ
27 (水)	ごはん ふのみそ汁 魚の煮付け ごぼうと糸こんにゃくの煮もの 大根のおかか和え	米、食パン、糸こんにゃく、三温糖、焼ふ	牛乳、さば、スライスチーズ、みそ、いわし、しらす干し、かつお節	だいこん、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、しょうが、焼きのり、わかめ	茹でにんじん しらすとほうれん草のグリルサンド 牛乳
28 (木)	ごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ゆでブロッコリー	胚芽米、はるさめ、米粉、三温糖、ごま油、砂糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、だいず、いわし	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、わかめ、セロリー、わかめ、にんにく	プルーン 大豆入りわかめご飯 いりこ
29 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 炒り豆腐 小松菜とコーンのじゃこ炒め みかん	胚芽米、小麦粉、ごま油、油、焼ふ、三温糖	牛乳、絞り豆腐、豚挽肉、卵、みそ、しらす干し、いわし、高野豆腐	みかん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、干しいたけ、しょうが、わかめ	粉吹き芋 カレーまん 牛乳
30 (土)	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル キウイ	胚芽米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、さつまいも、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、いか	もやし、キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にら、たまねぎ、ねぎ、にんじん、レーズン、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳