



令和7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 (土)	ごはん 具うどん 豚肉のしょうが焼き ピーマンと人参のじゃこ炒め キウイ	米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し、煮干し、油揚げ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、キウイフルーツ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
04 (火)	ごはん 野菜スープ ミートソースグラタン 野菜のごまドレッシング和え トマト	胚芽米、スパゲティ、小麦粉、油、三温糖	スキムミルク、合挽肉、ベーコン、チーズ、バター、煮干し、ごま、しらす干し	トマト、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、うめ干し、トマトピューレ、芽ひじき、セロリ	ふかし芋 梅ごはん いりこ
05 (水)	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、食パン、糸こんにゃく、三温糖、小麦粉、油	牛乳、さば、牛肉、みそ、合挽肉、チーズ、スキムミルク、油揚げ、煮干し	もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、いんげん、レーズン、ひじき	粉吹き芋 カレーサンド 牛乳
06 (木)	ごはん ニラ卵汁 鶏肉のごまみそ焼き トマトの酢のもの こふき芋	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、三温糖、ごま油	鶏肉、豆腐、卵、豚挽肉、みそ、ごま、干しえび、かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にら、にんじん、こんぶ	ブルー チチミ おまちしています
07 (金)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ りんご	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、小麦粉、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、黄粉、バター、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、りんご	茹でにんじん 黄粉うどん 牛乳
08 (土)	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、三温糖、さつまいも、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、いか	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、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
10 (月)	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン シャキシャキサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、ツナ、ごま、バター	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、こまつな、レモン果汁、にんにく、しょうが	ふかし芋 小松菜ドーナッツ 牛乳
11 (火)	ごはん 小松菜のみそ汁 五目金平 野菜の磯辺和え みかん	胚芽米、じゃがいも、糸こんにゃく、くず粉、黒砂糖、三温糖、油	豆乳、牛肉、黄粉、みそ、油揚げ、煮干し	みかん、ごぼう、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、焼きのり、わかめ	蒸しかぼちゃ 豆乳くずもち
12 (水)	ごはん わかめレタスのスープ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、もち米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、卵、チーズ、豚肉、ごま、干しえび	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、レタス、たけのこ、干しいたけ、わかめ	茹でにんじん 中華おこわ
13 (木)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え トマト	さつまいも、米、じゃがいも、油、焼ふ、三温糖	牛乳、卵、納豆、鶏肉、みそ、高野豆腐、煮干し	トマト、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん、わかめ	ブルー 焼きポテト 牛乳
14 (金)	ごはん 八宝菜 白身魚の塩焼き ほうれん草ともやしのナムル 大根マリネ	胚芽米、食パン、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、白身魚、豚肉、むきえび、いか、バター、スキムミルク	キャベツ、だいこん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、レモン果汁	粉吹き芋 四角いメロンパン 牛乳



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
15 (土)	ごはん わかめうどん ポテのマヨネーズ焼き 栄養納豆 キウイ	胚芽米、じゃがいも、 干しうどん、小麦粉、 三温糖、マヨネーズ、 なたね油、ごま油	牛乳、納豆、豆乳、鶏 肉、しらす干し、油揚 げ、煮干し、かつお節	キウイフルーツ、ほう れんそう、もやし、たま ねぎ、にんじん、わか め、こんぶ	棒チーズ マーラーカオ 牛乳
17 (月)	ごはん 群雲汁 鶏の照焼き おからの炒め煮 キャベツのごまあえ	胚芽米、強力粉、マー ガリン、三温糖、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 ヨーグルト、おから、 卵、鶏挽肉、油揚げ、 ごま、かつお	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、レーズン、 ねぎ、干しいたけ、 ごぼう、わかめ、こん ぶ	ふかし芋 スコーン 牛乳
18 (火)	ごはん コーンスープ ミートローフ キャベツのしらす和え 牛乳寒天	胚芽米、じゃがいも、 干しうどん、三温糖、 パン粉、油	牛、木綿豆腐、豚挽 肉、豚肉、豚肉、スキ ムミルク、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、も やし、きゅうり、ひじ き、かんてん	茹でにんじん 焼きうどん
20 (水)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の含め煮 もやしソテー	胚芽米、小麦粉、じゃ がいも、油、三温糖、 ごま油	牛乳、白身魚、豚挽 肉、高野豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ、煮干し	たまねぎ、もやし、に んじん、こまつな、キャ ベツ、いんげん、干し しいたけ、あおのり	プルーン 豚まん 牛乳
21 (木)	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	粉吹き芋 たたきごぼう 棒チーズ
22 (金)	ごはん みそ煮込みうどん 鶏の照焼き わかめソテー トマト	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、鶏肉、みそ、油 揚げ、煮干し、かつお 節	トマト、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	棒チーズ 小豆蒸しパン 牛乳
25 (火)	ごはん 大根のみそ汁 鯖の磯部揚げ 切干大根の煮物 野菜のおかか和え	胚芽米、もち米、油、 小麦粉、三温糖	さば、みそ、煮干し、 油揚げ、かつお節	だいこん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、も やし、にんじん、切り 干しだいこん、ねぎ、 あおのり	ふかし芋 黄飯 いりこ
26 (水)	ごはん グラタン風煮 豚肉と野菜のカレー炒め ブロッコリーのサラダ みかん	胚芽米、マカロニ、小 麦粉、油、三温糖	豚肉、スキムミルク、 鶏肉、むきえび、だい ず、バター	みかん、たまねぎ、に んじん、ブロッコリー、 だいこん、ピーマン、 コーン、ほうれんそう、 赤ピーマン、わかめ	茹でにんじん 大豆入りわかめご飯
27 (木)	ごはん けんちん汁 魚の照焼き 春雨ソテー じゃがカレー煮	胚芽米、食パン、じゃ がいも、はるさめ、油	牛乳、さば、豆腐、 チーズ、鶏肉、豚肉、 しらす干し、煮干し	キャベツ、にんじん、ほう れんそう、だいこん、もや し、コーン、たまねぎ、ご ぼう、ねぎ、干しいた け、こんぶ、焼きのり	プルーン しらすとほうれん 草のグリルサンド 牛乳
28 (金)	ごはん かき玉汁 肉じゃが ほうれん草の磯辺和え りんご	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、糸こんに やく、黒砂糖、片栗 粉、三温糖	牛乳、牛肉、卵、黒ご ま、かつお節	たまねぎ、はくさい、にん じん、もやし、ほうれんそ う、えのきたけ、焼きの り、いんげん、こんぶ、わ かめ、りんご	昆布の佃煮 ごまクッキー 牛乳
29 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー キウイ 大根のキムチ	米、干し中華めん、小 麦粉、黒砂糖、ごま 油、油	牛乳、豚肉、豆腐、牛 パック、みそ、ごま	もやし、だいこん、キャベ ツ、キウイフルーツ、に んじん、たまねぎ、レー ズン、ピーマン、ねぎ、 しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳