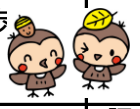
令和8年11月献立予定表

日／曜	献立名	材料名（昼食・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	10時おやつ 3時おやつ
02（月）	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、強力粉、マーガリン、三温糖、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ヨーグルト、みそ、すりごま、かつお節	トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、レーズン、こんぶ	プルーン スコーン 牛乳
4（水）	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	蒸しかぼちゃ 黄粉うどん 牛乳
5（木）	山登り・散歩 	三温糖	牛乳	みかん缶、かんてん	棒チーズ 牛乳寒天 
06（金）	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け ひじき入り五目金平 ほうれん草の磯辺和え	胚芽米、糸こんにゃく、ビーフン、三温糖、油	白身魚、牛肉、みそ、豚肉、しばえび、油揚げ、煮干し	たまねぎ、はくさい、ごぼう、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、焼きのり、いんげん、ひじき、しょうが、干ししいたけ	プルーン ビーフンの五目炒め
07（土）	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き 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
09（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、小麦粉、上新粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	鶏肉、豆腐、おから、卵、豚挽肉、鶏挽肉、油揚げ、すりごま、干しえび、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、干ししいたけ、ごぼう、わかめ、こんぶ	ふかし芋 チヂミ
10（火）	ごはん コーンスープ ミートローフ 野菜ソテー 胡瓜のごまあえ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、黒砂糖、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉、卵、豚肉、チーズ、スキムミルク、すりごま	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、レーズン、ひじき	茹でにんじん チーズマフィン 牛乳
11（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	蒸しかぼちゃ 豚まん 牛乳
12（木）	ごはん ポークビーンズ ほうれん草ソテー スパゲティサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、小麦粉、油	チーズ、だいず、豚挽肉、ごま、バター	ごぼう、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ	プルーン たたきごぼう 棒チーズ
13（金）	ごはん すまし汁 魚のカレー揚げ 野菜のおかか和え 切干大根の煮物	じゃがいも、胚芽米、油、焼ふ、小麦粉	牛乳、さごし、油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ、わかめ	茹でにんじん フライドポテト 牛乳
14（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、木綿豆腐、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
16（月）	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、とろけるチーズ、バター、煮干し、すりごま、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	ふかし芋 梅ごはん いりこ

令和8年献立予定表

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
17（火）	ごはん すまし汁 千草焼き ひじきの炒め煮 和風サラダ	胚芽米、食パン、糸こんにゃく、三温糖、焼ふ、小麦粉、ごま油	牛乳、卵、豆腐、合挽肉、スキムミルク、チーズ、ごま、チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ、ピーマン、ひじき、干ししいたけ、きざみきくらげ、わかめ、こんぶ	茹でにんじん カレーサンド 牛乳
18（水）	遠足				棒チーズ
19（木）	ごはん わかめこまつなのスープ 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、こまつな、たけのこ、干ししいたけ、わかめ	茹でにんじん 中華おこわ
20（金）	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え りんご	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	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、りんご	プルーン 焼きポテト 牛乳
21（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、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆乳、あずき、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、干ししいたけ、しょうが、こんぶ	棒チーズ 小豆蒸しパン 牛乳
24（火）	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、ごま油	豚肉、スキムミルク、鶏肉、むきえび、バター、ごま、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、たかな、ピーマン、コーン、ほうれんそう、赤ピーマン、野菜昆布	茹でにんじん 高菜ライス 昆布の佃煮
25（水）	ごはん 大根のみそ汁 さごしの磯部揚げ 切干大根の煮物 野菜のごま和え	胚芽米、もち米、油、小麦粉、三温糖	さごし、みそ、煮干し、油揚げ、ごま	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	蒸しかぼちゃ 黄飯 いりこ
26（木）	ごはん かき玉汁 肉じゃが もやしの甘酢あえ りんご	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、糸こんにゃく、黒砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、牛肉、卵、かつお節	もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、パセリ、こんぶ、わかめ、りんご	プルーン 野菜クッキー 牛乳
27（金）	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、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、油	牛乳、さごし、豆腐、鶏肉、豚肉、卵、バター、煮干し	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、干ししいたけ、レモン果汁、こんぶ	プルーン 小松菜ドーナッツ 牛乳
28（土）	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、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、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 ふなやき 牛乳
30（月）	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 大根のごま炊き 中華風サラダ	胚芽米、干しうどん、はるさめ、三温糖、油、ごま油、片栗粉	鶏肉、鶏レバー、豚肉、みそ、ごま、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうが、きざみきくら、こんぶ、わかめ	ふかし芋 焼きうどん