

2025年11月



## 献立表

| 日付            | 献立                                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/食塩相当量<br>(1人1食あたり)                 | 材 料 名                                                          |                                                           |                                                                                |                                                      | 午前おやつ                 | 午後おやつ                      |
|---------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
|               |                                                            |                                                         | 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                                                                     | 調味料                                                  |                       |                            |
| 01<br>土       | チキンライス<br>切り干し大根のツナ和え<br>青菜とコーンのスープ<br>バナナ                 | 544.5<br>(19.3)<br>20.6(18.6)<br>15.7(15.0)<br>1.6(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、<br>エッグクア、○油、○砂糖、<br>油、◎白い風船                        | ○牛乳、鶏もも肉、○無調整<br>豆乳、ツナ缶                                   | バナナ、たまねぎ、にんじん、<br>きゅうり、○いちごジャム、<br>こまつな、切り干しだいこん、<br>ピーマン、コーン                  | かつお・昆布だし汁、ケ<br>チャップ、しょうゆ、食<br>塩                      | お茶<br>白い風船            | 牛乳<br>蒸しパン<br>(いちごジャム)     |
| 02<br>日<br>30 | ジャージャーうどん<br>ポトフスープ<br>フルーツポンチ                             | 516.5<br>(19.7)<br>20.3(19.1)<br>15.6(15.9)<br>1.7(1.5) | ゆでうどん、○米、じゃ<br>がいも、砂糖、片栗粉、<br>ごま油、○こま                          | ○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉<br>(皮付き)、みそ(淡色辛<br>みそ)、○炊き込みわかめ、<br>◎牛乳     | たまねぎ、みかん缶、にんじ<br>ん、パイン缶、きゅうり、こ<br>まつな、コーン缶、エリンギ<br>イ、にんにく、しょうが、◎<br>バナナ        | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、食塩                                | 牛乳<br>バナナ             | 牛乳<br>こまわかめおにぎり            |
| 03<br>月<br>17 | 秋野菜カレーライス<br>キャベツの塩こんぶ和え<br>オレンジ                           | 609.3<br>(19.7)<br>22.0(19.7)<br>17.2(16.2)<br>1.3(1.1) | 米、○米、じゃがいも、<br>さつまいも、油、小麦粉、<br>砂糖、ごま油、ごま、<br>○油、○砂糖、◎ビスケ<br>ット | ○牛乳、豚肉(もも)、○鶏ひ<br>き肉、○ひじき、塩こんぶ、<br>◎牛乳                    | キャベツ、たまねぎ、オレン<br>ジ、にんじん、しめじ、れん<br>こん、○にんじん、にんにく<br>、しょうが                       | かつお・昆布だし汁、中<br>濃ソース、ケチャップ、<br>○しょうゆ、○酒、カレ<br>ー粉、食塩   | 牛乳<br>ビスケット           | 牛乳<br>ひじき御飯                |
| 04<br>火<br>18 | 御飯<br>鶏肉のオーロラソース焼き<br>ジャーマンポテ<br>豆腐のスープ<br>オレンジ            | 555.2<br>(19.7)<br>22.3(19.1)<br>17.0(15.8)<br>1.3(1.1) | 米、じゃがいも、○ホッ<br>トケーキ粉、○砂糖、エ<br>ッグクア、○油、油、片<br>栗粉、砂糖、◎せんべい       | ○牛乳、鶏もも肉、フチ豆腐<br>(Ca.鉄、食物繊維)、○無<br>調整豆乳、○ゆであずき缶、<br>ウインナー | オレンジ、たまねぎ、こまつ<br>な、ねぎ、にんにく、しょう<br>が、パセリ粉                                       | かつお・昆布だし汁、ケ<br>チャップ、酒、しょうゆ<br>、食塩                    | お茶<br>せんべい            | 牛乳<br>あずき蒸しパン              |
| 05<br>水       | 御飯<br>煮込みハンバーグ<br>ハリハリサラダ<br>キャベツのスープ<br>オレンジ              | 550.9<br>(19.5)<br>21.7(19.5)<br>17.7(16.6)<br>1.5(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、<br>パン粉、砂糖、○エッグ<br>クア、油、○油、◎アン<br>パンマンビスケット         | ○牛乳、鶏ひき肉、○無調整<br>豆乳、豚ひき肉、○ツナ缶、<br>◎牛乳                     | トマト缶詰、たまねぎ、オレ<br>ンジ、にんじん、キャベツ、<br>○たまねぎ、コーン、切り干<br>しだいこん、○パセリ粉                 | かつお・昆布だし汁、ウ<br>スターソース、酢、しょ<br>うゆ、食塩                  | 牛乳<br>アンパンマン<br>ビスケット | 牛乳<br>ツナパン                 |
| 06<br>木<br>20 | 御飯<br>かれいの竜田揚げ<br>かぶの酢味噌和え<br>鶏ごぼ汁(鶏肉・ごぼう)<br>バナナ          | 537.9<br>(19.5)<br>22.8(19.5)<br>14.1(13.7)<br>1.3(1.1) | 米、○さつまいも、○ぎ<br>ょうざの皮、油、片栗粉<br>、○砂糖、○油、○黒こ<br>ま、砂糖、◎白い風船        | ○牛乳、かれい、○無調整<br>豆乳、鶏もも肉(皮付き)、<br>みそ、わかめ                   | バナナ、かぶ、はくさい、き<br>ゅうり、かぶ・葉、にんじん<br>、ごぼう、ねぎ、しょうが                                 | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、酢、酒、食塩                            | お茶<br>白い風船            | 牛乳<br>スイートポテトパイ            |
| 07<br>金<br>21 | 御飯<br>厚揚げと豚肉のうま煮<br>華風サラダ<br>みそ汁(わかめ・麴)<br>オレンジ            | 580.0<br>(19.4)<br>21.5(19.4)<br>17.8(16.7)<br>1.7(1.4) | 米、○米、麴、油、片栗<br>粉、○こま油、ごま油、<br>砂糖                               | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、厚<br>揚げ、みそ、○しらす干し、<br>わかめ、◎牛乳                | もやし、オレンジ、にんじん<br>、チンゲンサイ、たまねぎ、<br>きゅうり、○ねぎ、えのきた<br>け、万能ねぎ、◎バナナ                 | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、酢、酒、みりん<br>、○しょうゆ、食塩              | 牛乳<br>バナナ             | 牛乳<br>じゃこねぎチャーハン           |
| 08<br>土<br>22 | 和風スパゲティ<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ(ペーコン)<br>バナナ                  | 552.6<br>(19.3)<br>21.4(19.3)<br>17.1(16.1)<br>1.6(1.4) | スパゲティ、じゃがい<br>も、○米、エッグクア、<br>油、○こま、◎ビスケッ<br>ト                  | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)<br>、○無調整豆乳、みそ、凍り<br>豆腐(乾)、◎あおのり             | バナナ、たまねぎ、にんじん<br>、ペーコン(アレルゲン除<br>去)、○炊き込みわかめ、◎<br>牛乳                           | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、食塩                                | 牛乳<br>ビスケット           | 牛乳<br>わかめおにぎり              |
| 09<br>日<br>23 | インディアンライス<br>さつまいものサラダ<br>小松菜とペーコンのスープ<br>バナナ              | 536.9<br>(19.2)<br>20.0(18.7)<br>15.9(15.6)<br>1.3(1.1) | 米、さつまいも、エッグ<br>クア、油、○米                                         | ○牛乳、鶏もも肉、ペーコン<br>、◎牛乳、○ツナ缶                                | バナナ、たまねぎ、にんじん<br>、こまつな、きゅうり、干し<br>ぶどう、ピーマン、パセリ粉<br>、◎オレンジ                      | かつお・昆布だし汁、ケ<br>チャップ、食塩、カレー<br>粉、○かつお・昆布だし<br>汁、○しょうゆ | 牛乳<br>オレンジ            | 牛乳<br>和風ツナおにぎり             |
| 10<br>月<br>24 | 御飯<br>鶏肉の磯辺焼き<br>切干大根の炒め煮<br>みそ汁(じゃがいも・小松菜)<br>オレンジ        | 549.2<br>(18.3)<br>21.2(18.3)<br>18.0(16.1)<br>1.5(1.3) | 米、じゃがいも、○ホッ<br>トケーキ粉、○砂糖、○<br>油、油、砂糖、ごま油、<br>◎せんべい             | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)<br>、○無調整豆乳、みそ、凍り<br>豆腐(乾)、◎あおのり             | オレンジ、にんじん、こまつ<br>な、切り干しだいこん                                                    | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、酒、○ココア<br>(ビュアココア)、みり<br>ん        | お茶<br>せんべい            | 牛乳<br>マーブルケーキ              |
| 11<br>火<br>25 | かぼちゃ入り味噌煮込みうどん<br>白菜とツナのごま和え<br>フルーツポンチ                    | 540.1<br>(17.7)<br>23.2(20.7)<br>16.6(15.7)<br>1.6(1.3) | ゆでうどん、○米、砂糖<br>、ごま油、ごま、○こま<br>油、◎アンパンマンビス<br>ケット               | ○牛乳、豚肉(肩)、○鶏もも<br>肉(皮付き)、ツナ缶、油揚<br>げ、みそ、◎牛乳               | はくさい、かぼちゃ、バナナ<br>、たまねぎ、にんじん、みか<br>ん缶、パイン缶、○にんじん<br>、○コーン、○ねぎ                   | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、みりん、○しょ<br>うゆ、○食塩、食塩              | 牛乳<br>アンパンマン<br>ビスケット | 牛乳<br>中華風おこわ               |
| 12<br>水       | 御飯<br>チキンとピーズのトマト煮<br>ハンパキンサラダ<br>ほうれん草と玉ねぎのスープ<br>バナナ     | 576.0<br>(20.3)<br>22.6(20.3)<br>14.2(13.8)<br>1.4(1.2) | 米、○クラッカー、エッ<br>グクア、油、片栗粉、砂<br>糖、◎白い風船                          | ○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆ<br>で)                                       | かぼちゃ、たまねぎ、バナナ<br>、トマト缶、にんじん、○い<br>ちごジャム、ほうれん草、<br>きゅうり、しめじ、干しぶど<br>う、にんにく、パセリ粉 | かつお・昆布だし汁、ケ<br>チャップ、しょうゆ、食<br>塩                      | お茶<br>白い風船            | 牛乳<br>クラッカーサンド<br>(いちごジャム) |
| 13<br>木<br>27 | 御飯<br>チャブチェ<br>チンゲン菜のナムル<br>すまし汁(さつまいも・玉ねぎ)<br>バナナ         | 605.4<br>(18.9)<br>20.9(18.9)<br>15.5(14.8)<br>1.4(1.2) | 米、○米、さつまいも、<br>はるさめ、ごま油、○砂<br>糖、砂糖、ごま、◎せん<br>べい                | ○牛乳、豚肉(肩)、○油揚げ<br>、◎牛乳                                    | バナナ、もやし、チンゲンサ<br>イ、にんじん、たまねぎ、コ<br>ーン、にら                                        | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、○しょうゆ、食<br>塩                      | お茶<br>せんべい            | 牛乳<br>きつねおにぎり              |
| 14<br>金<br>28 | 御飯<br>鯉のめし焼き<br>ほうれん草の白和え<br>きのこ汁<br>バナナ                   | 537.4<br>(20.1)<br>23.6(20.1)<br>15.6(14.7)<br>1.4(1.2) | 米、○ホットケーキ粉、<br>○油、すりごま、砂糖、<br>○グラニュー糖、○砂糖<br>、油、◎ビスケット         | ○牛乳、さけ、フチ豆腐<br>(Ca.鉄、食物繊維)、○無<br>調整豆乳、みそ、◎牛乳、<br>、みそ、ひじき  | ほうれん草、かき、だいこ<br>ん、にんじん、ねぎ、なめこ<br>、えのきたけ、バナナ                                    | かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、みりん、酒、食<br>塩                      | 牛乳<br>ビスケット           | 牛乳<br>ドーナッツ                |
| 15<br>土<br>29 | 御飯<br>肉豆腐<br>ひじきの甘酢和え<br>みそ汁(こまつな・玉ねぎ)<br>オレンジ             | 566.1<br>(21.1)<br>23.7(21.1)<br>14.8(14.3)<br>1.6(1.4) | 米、砂糖、油、◎せんべ<br>い、○マカロニ、○すり<br>ごま、○砂糖                           | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)<br>、みそ、ひじき                                 | たまねぎ、オレンジ、にんじ<br>ん、きゅうり、こまつな、え<br>のきたけ                                         | かつお・昆布だし汁、○<br>かつお・昆布だし汁、し<br>ょうゆ、みりん、酢、○<br>しょうゆ    | お茶<br>せんべい            | 牛乳<br>セサミマカロニ              |
| 16<br>日       | ねぎ塩鶏丼<br>じゃがいものケチャップ炒め(ウイ<br>ンナー)<br>すまし汁(チンゲン菜・人参)<br>バナナ | 551.2<br>(19.5)<br>20.7(19.5)<br>13.7(14.4)<br>1.6(1.4) | 米、○米、じゃがいも、<br>油、ごま油、○ごま、◎<br>せんべい                             | ○牛乳、鶏もも肉、フチ豆腐<br>(Ca.鉄、食物繊維)、ウイ<br>ンナー、○炊き込みわかめ、<br>きざみのり | バナナ、にんじん、ねぎ、チ<br>ンゲンサイ、たまねぎ、ピー<br>マン、にんにく                                      | かつお・昆布だし汁、ケ<br>チャップ、しょうゆ、食<br>塩                      | お茶<br>せんべい            | 牛乳<br>わかめおにぎり              |
| 19<br>水       | 御飯<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーのサラダ<br>キャベツのスープ<br>オレンジ           | 552.7<br>(20.4)<br>22.6(20.4)<br>17.8(16.7)<br>1.5(1.3) | 米、○ホットケーキ粉、<br>パン粉、砂糖、○エッグ<br>クア、油、○油、◎アン<br>パンマンビスケット         | ○牛乳、鶏ひき肉、○無調整<br>豆乳、豚ひき肉、○ツナ缶、<br>◎牛乳                     | トマト缶詰、たまねぎ、プロ<br>ッコリー、オレンジ、にんじ<br>ん、キャベツ、○たまねぎ、<br>コーン、切り干しだいこん、<br>○パセリ粉      | かつお・昆布だし汁、ウ<br>スターソース、酢、しょ<br>うゆ、食塩                  | 牛乳<br>アンパンマン<br>ビスケット | 牛乳<br>ツナパン                 |
| 26<br>水       | 御飯<br>チキンとピーズのトマト煮<br>ハンパキンサラダ<br>コーンと玉ねぎのスープ<br>オレンジ      | 559.0<br>(20.1)<br>22.4(20.1)<br>14.2(13.8)<br>1.4(1.2) | 米、○クラッカー、エッ<br>グクア、油、片栗粉、砂<br>糖、◎白い風船                          | ○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆ<br>で)                                       | かぼちゃ、たまねぎ、オレン<br>ジ、トマト缶、にんじん、○<br>いちごジャム、きゅうり、し<br>めじ、コーン、干しぶどう、<br>にんにく、パセリ粉  | かつお・昆布だし汁、ケ<br>チャップ、しょうゆ、食<br>塩                      | お茶<br>白い風船            | 牛乳<br>クラッカーサンド<br>(いちごジャム) |

都合により献立を変更することがあります。  
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。  
毎食麦茶がつかます。