

2024年

11月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 金	ご飯 ポークケチャップ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／キャベツ、ツナ油漬、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／じゃがいも、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレービーフン	641(574) 19.2(18.6) 34.7(31.6) 3.5(2.8)
2 土	豚のしょうが焼き丼 だいこんのそぼろ煮 みそ汁（ほうれん草・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうゆ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／ほうれん草、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	612(548) 19.1(18.4) 26.2(24.7) 2.8(2.2)
4 月	祝日＜振替休日＞			
5 火	ご飯 生揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 わかめのスープ	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	532(485) 14.5(14.9) 20.0(19.8) 3.9(3.1)
6 水	栗ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え いも煮	牛乳、／米、くりの甘露煮、酒、食塩、／さけ、食塩、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ぶた肉、さといも、じゃがいも、ねぎ、ごぼう、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	553(477) 25.3(20.6) 15.2(14.8) 4.9(3.8)
7 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き ひじきとちくわの煮物 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／かぶ、かぶ葉、かつおだし汁、米みそ、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、／麦茶、	◎牛乳 麦茶 おやつ好み焼き	406(375) 22.0(19.2) 8.8(10.4) 3.6(2.8)
8 金	食パン・いちごジャム ミートローフ 春雨サラダ チキンスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／とり肉、にんじん、キャベツ、コンソメ、食塩、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト（塩）	474(440) 19.6(19.0) 15.1(15.8) 9.4(7.5)
9 土	そぼろ丼 キャベツのおかか和え みそ汁（水菜・玉ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／みずな、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	495(455) 21.7(20.6) 13.3(14.4) 3.6(2.8)
11 月	ご飯 かれいの味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、／かれい、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ほうれん草、しめじ、ウインナー、コンソメ、食塩、／牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	511(455) 26.8(23.8) 18.6(17.8) 3.4(2.7)
12 火	鶏肉の塩焼き丼 白菜のじゃこあえ みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこ、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	525(467) 28.0(24.9) 19.9(19.0) 3.6(2.9)
13 水	味噌ラーメン チンゲンサイのお浸し りんご	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、中華だし、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／りんご、／麦茶、米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	657(565) 23.9(21.8) 18.8(18.6) 7.9(6.3)
14 木	菜飯 肉じゃが 三色ナムル みそ汁（里芋・わかめ）	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎牛乳 麦茶 豆乳くずもち	499(459) 15.0(15.1) 13.2(14.4) 8.2(6.5)
15 金	ご飯 揚げぎょうざ ひじきのサラダ すまし汁（水菜・えのき）	牛乳、／米、／ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、	◎牛乳 牛乳 ホットドッグ	612(560) 23.1(21.8) 24.1(22.8) 3.6(3.1)
16 土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（小松菜・麴）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／こまつな、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	571(515) 20.9(19.9) 14.5(15.4) 3.3(2.6)

2024年



11 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 月	ご飯 かじきの竜田揚げ 切干し大根の旨煮 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	440(398) 22.5(20.5) 15.6(15.5) 2.1(1.7)
19 火	ケチャップライス 鶏の唐揚げ マカロニサラダ（ドレッシング） コンソメスープ	牛乳、／米、ウインナー、たまねぎ、にんじん、コーン、ケチャップ、コンソメ、食塩、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／もやし、えのきたけ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ （ホイップ付）	600(528) 27.8(24.8) 19.5(18.6) 3.0(2.4)
20 水	ご飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーとちくわのごま酢あえ みそ汁（ほうれん草・なめこ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、砂糖、しょうゆ、／ほうれんそう、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 麦茶 みたらし団子	432(387) 19.4(17.3) 10.8(11.3) 2.9(2.3)
21 木	ハヤシライス パリパリサラダ さつまいものスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	541(494) 15.5(15.7) 22.6(21.9) 4.1(3.3)
22 金	けんちんうどん とり天 オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／とり肉、食塩、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、ダイスチーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかチーズおにぎり	549(481) 29.6(22.6) 20.7(20.3) 2.7(2.2)
23 土	祝日＜勤労感謝の日＞			
25 月	ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根のナムル すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、／さば、食塩、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／食パン、ツナ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎ 牛乳 牛乳 ツナマヨサンド	527(443) 24.1(19.6) 23.1(19.7) 3.1(2.3)
26 火	クリームスパゲティー ブロッコリーの和え物 バナナ	牛乳、／スパゲティー、ベーコン、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、サラダ油、シチューミックスクリーム、水、牛乳、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／バナナ、／麦茶、／米、油揚げ、ごぼう、にんじん、干ししいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 五目ご飯	537(490) 19.0(18.5) 14.1(15.1) 6.8(5.4)
27 水	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ コロコロサラダ みそ汁（白菜・わかめ）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、食塩、パン粉、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、水、片栗粉、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／はくさい、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、無塩バター、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	619(541) 24.4(22.0) 27.7(24.9) 3.5(2.8)
28 木	ご飯 あじフライ かぼちゃのマヨネーズ和え みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、／さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニスパゲティー、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつミートパンネ	470(435) 21.2(20.1) 16.0(16.6) 4.1(3.3)
29 金	焼き肉丼 ほうれん草とツナの和えもの 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、ごま油、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	658(558) 22.8(20.6) 36.7(32.3) 2.9(2.3)
30 土	バザー			