

2025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 土	豚丼 さつまいもの甘煮 みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、／ほうれん草、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	654(582) 17.9(17.5) 26.2(24.7) 2.7(2.2)
3 月	文化の日			
4 火	ご飯 鶏のつくねあんかけ 切干し大根の旨煮 みそ汁（水菜・豆腐）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／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、かつおだし汁、／みずな、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	445(403) 21.0(19.3) 14.8(14.9) 2.7(2.2)
5 水	栗ご飯 鮭の塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え 豚汁	牛乳、／米、くりの甘露煮、酒、食塩、黒いりごま、／さけ、食塩、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ぶた肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、はくさい、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	466(409) 24.8(20.3) 13.4(13.3) 3.7(2.9)
6 木	ロールパン コロッケ コールスロー コンソメスープ	牛乳、／ロールパン、／ポテコロッケ、サラダ油、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／こまつな、ウインナー、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	450(405) 11.2(11.8) 20.0(19.4) 3.2(2.4)
7 金	ご飯 ポークケチャップ チンゲン菜の磯あえ 中華スープ（もやし・にら）	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、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／もやし、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、上新粉、重曹、無塩バター、砂糖、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 ショートブレッド	654(572) 19.9(18.5) 35.5(31.5) 3.2(2.5)
8 土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のお浸し みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、和風だし、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	562(509) 24.2(22.5) 13.1(14.3) 4.4(3.5)
10 月	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、ほうれん草、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、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎牛乳 麦茶 こぎつねごはん	555(504) 20.6(19.7) 15.6(16.3) 6.4(5.1)
11 火	ご飯 かじきの照り焼き だいこんのそぼろ煮 みそ汁（ねぎ・わかめ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／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、／ねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	517(460) 25.3(22.8) 15.4(15.3) 2.4(1.9)
12 水	ご飯 豚肉の香味炒め 春雨サラダ みそ汁（しめじ・麩）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／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、／しめじ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、白玉粉、とり肉、だいこん、にんじん、こまつな、かつお・かつおだし汁、食塩、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 栄養すいとん	462(426) 24.2(22.5) 11.1(12.3) 3.0(2.4)
13 木	食パン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳、／食パン、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／じゃがいも、バセリ粉、食塩、／ウインナー、たまねぎ、コンソメ、食塩、／麦茶、／オレンジジュース、みかん、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 オレンジゼリー	412(375) 17.2(15.7) 12.2(12.5) 8.0(6.4)
14 金	ハヤシライス パリパリサラダ ヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルウ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンドンの皮、／ヨーグルト、砂糖、／牛乳、／白玉粉、ホットケーキ粉、粉チーズ、食塩、水、	◎牛乳 牛乳 ボンデケーキ	638(559) 23.2(21.2) 27.7(25.2) 2.8(2.2)
15 土	そぼろ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（チンゲン菜・もやし）	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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／チンゲンサイ、もやし、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	517(473) 20.9(19.9) 13.3(14.4) 3.5(2.7)
17 月	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、水、油揚げ、しょうゆ、砂糖、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、塩こんぶ、ツナ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布とツナの炊き込みご飯	416(394) 15.4(15.6) 10.3(12.0) 3.0(2.4)

2025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 火	フラワーライス チーズインバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、さけ、白いりごま、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／はくさい、にんじん、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、砂糖、豆乳、サラダ油、いちごジャム、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムケーキ	669(584) 28.6(25.5) 30.1(27.1) 3.8(3.0)
19 水	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁（水菜・えのき）	牛乳、／米、／さば、食塩、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／ぶどうジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 ぶどうジュース フライドポテト （塩）	473(417) 20.1(17.2) 15.7(14.7) 8.6(6.8)
20 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 三色ナムル みそ汁（油揚げ・さつまいも）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／さつまいも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	588(530) 20.6(19.6) 29.4(27.3) 3.9(3.1)
21 金	食パン・りんごジャム タンドリーチキン スパゲティのツナサラダ かぶのスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／サラダ用スパゲティ、ツナ、コーン、きゅうり、マヨネーズ、酢、食塩、／かぶ、かぶ葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、えだまめ、ダイスチーズ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	466(433) 22.5(21.3) 14.1(15.1) 4.2(3.3)
22 土	つるるんチャイナ キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干ししいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ねぎ、なめこ、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	450(419) 14.9(15.1) 9.3(11.2) 4.1(3.2)
24 月	振替休日			
25 火	ご飯 あじフライ 切り干し大根のナムル みそ汁（わかめ・麴）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／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、／カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／クラッカー、さつまいも、砂糖、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 サンドクラッカー	424(386) 18.5(17.3) 11.7(12.3) 2.9(2.3)
26 水	ご飯 鶏肉の照焼き さといもの煮物 みそ汁（豆腐・あさつき）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニ、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	444(396) 21.6(19.1) 13.2(13.2) 3.5(2.7)
27 木	味噌ラーメン ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	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、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ヨーグルト、砂糖、／牛乳、／食パン、コーン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉、	◎ 牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	687(583) 29.6(26.1) 30.1(26.1) 9.2(7.2)
28 金	焼き肉丼 白菜のじゃこあえ きのこスープ	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、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／しめじ、みずな、水、中華だし、しょうゆ、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	645(547) 22.8(20.5) 34.7(30.7) 2.9(2.3)
29 土	バザー			