

2026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
2月	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 チンゲン菜の和え物 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、砂糖、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、白玉粉、卵、牛乳、砂糖、サラダ油、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 マラサダ風ドーナツ	534(476) 27.5(24.6) 13.9(14.2) 2.7(2.1)
3火	文化の日			
4水	ご飯 ほっけの塩焼き 根菜きんぴら みそ汁（豚肉・キャベツ）	牛乳、／米、／ほっけ、食塩、／ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごま油、水、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、酒、白いりごま、／ぶた肉、キャベツ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／スパゲティ、しらす干し、炊き込みわかめ、サラダ油、おろしにんにく、	◎牛乳 麦茶 わかめパスタ	450(402) 22.3(18.7) 12.8(12.9) 3.9(3.1)
5木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁（もやし・油揚げ）	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、／こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、／もやし、油揚げ、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	642(561) 22.7(20.7) 32.9(29.3) 3.0(2.4)
6金	ご飯 おにぎり（4歳） 鶏の唐揚げ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（鮭・水菜）（0.1.2.3.5） りんご（4歳）	牛乳、／米、／米、炊き込みわかめ、さけ、／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、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／焼ぶ、みずな、かつおだし汁、米みそ、／りんご、／牛乳、／食パン、こしあん、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	576(458) 35.8(22.2) 18.5(16.2) 4.7(3.7)
7土	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（豆腐・なめこ）	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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／絹ごし豆腐、なめこ、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	542(493) 21.6(20.4) 14.1(15.0) 3.8(3.0)
9月	ご飯 わかめおにぎり（3歳） きゅうりの塩こんぶ和え ミートボール 動物ゼリー（3歳） みそ汁（ほうれん草・しめじ）	牛乳、／米、／米、炊き込みわかめ、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ぶた肉、たまねぎ、酒、片栗粉、サラダ油、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、ケチャップ、水、／ゼリー、／しめじ、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 麦茶 ポップコーン（塩）	507(464) 20.3(19.4) 14.7(15.5) 2.6(2.1)
10火	ご飯 さわらの西京焼き 切干し大根の旨煮 海苔のすまし汁	牛乳、／米、／さわら、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、／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、／焼のり、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／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 麦茶 おやつ焼きうどん	400(378) 21.1(19.9) 10.7(12.3) 3.4(2.7)
11水	食パン・りんごジャム チキンカツ マカロニサラダ（ドレッシング） コンソメスープ ブッチンチョコプリン（5歳）	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、小麦粉、パン粉、サラダ油、ウスターソース、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ベーコン、チンゲンサイ、コンソメ、食塩、／牛乳、ココア、ミルクチョコレート、砂糖、アガー、ポッキー、みかん、ホイップクリーム、バナナ、／麦茶、／米、ゆかり、ダイスチーズ、	◎牛乳 麦茶 ゆかりチーズおにぎり	541(494) 23.0(21.7) 18.1(18.3) 4.1(3.3)
12木	ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮（副菜用） みそ汁（小松菜・油揚げ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／とり肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／こまつな、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、水、砂糖、しょうゆ、黒いりごま、	◎牛乳 牛乳 大学芋	400(378) 21.1(19.9) 10.7(12.3) 3.4(2.7)
13金	タコライス ブロッコリーとコーンのサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、レタス、トマト、ダイスチーズ、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／ぎょうざの皮、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、	◎牛乳 麦茶 パリパリしらす	434(407) 14.6(15.0) 15.7(16.3) 4.1(3.2)
14土	そぼろ丼 ほうれん草のお浸し みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	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、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、和風だし、／たまねぎ、カットわかめ、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	479(442) 20.8(19.8) 12.4(13.7) 4.2(3.3)
16月	ご飯 中華風グリルチキン チンゲン菜の磯あえ 中華スープ（卵・にら）	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／卵、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／乾パン、塩せんべい、	◎牛乳 牛乳 非常食パン ※ぱりんこ	487(439) 24.1(22.0) 18.9(18.2) 1.9(1.5)
17火	カレーライス やみつきキャベツ風サラダ ヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、／牛乳、／小麦粉、砂糖、無塩バター、卵、	◎牛乳 牛乳 クッキー	680(593) 19.7(18.4) 31.8(28.5) 5.1(4.1)

2026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 水	ご飯 モウカザメの竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁（ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、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、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／食パン、ハム、スライスチーズ、	◎牛乳 麦茶 ハムチーズサンド	446(417) 21.4(20.3) 10.3(12.0) 3.2(2.6)
19 木	菜飯 スコップメンチ ひじきのサラダ みそ汁（水菜・麴）	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、たまねぎ、木綿豆腐、パン粉、食塩、サラダ油、パン粉、ウスターソース、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／バイナッブルジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 パインゼリー	499(456) 24.1(22.5) 16.1(16.2) 3.2(2.6)
20 金	ぎつねうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	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、／りんご、／麦茶、／米、かつお節、塩こんぶ、ごま油、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 和風おかかおにぎり	446(417) 14.8(15.1) 10.3(12.0) 3.2(2.6)
21 土	やきとり丼 さといもの煮物 みそ汁（大根・あさつき）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、さきみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／だいこん、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	607(545) 25.3(23.5) 14.3(15.2) 2.9(2.3)
23 月	勤労感謝の日			
24 火	ケチャップライス コロッケ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／米、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、コンソメ、食塩、／ポテトコロッケ、サラダ油、ウスターソース、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／こまつな、もやし、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	622(547) 18.3(17.3) 22.7(21.2) 3.3(2.7)
25 水	ご飯 鶏のつくねあんかけ 白菜のじゃこあえ みそ汁（しめじ・ほうれん草）	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、／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、ほうれんそう、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	436(408) 19.9(19.1) 10.1(11.9) 3.4(2.7)
26 木	食パン・ブルーベリージャム メルルーサのカレームニエル スパゲティのツナサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／メルルーサ、食塩、カレー粉、小麦粉、バター、／サラダ用スパゲティ、ツナ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、酢、食塩、／チンゲンサイ、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、サラダ油、ニンニク、しょうが、たまねぎ、ぶた肉、ピーマン、赤ピーマン、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、ウスターソース、	◎牛乳 麦茶 ガバオライス	548(497) 25.3(23.5) 17.6(17.6) 4.5(3.6)
27 金	ご飯 豚肉の香味炒め のり塩れんこん みそ汁（えのき・油揚げ）	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、／れんこん、サラダ油、あおのり、食塩、／えのきたけ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麴ラスク	536(472) 28.0(24.9) 21.2(19.6) 2.6(2.1)
28 土	バザー			
30 月	ご飯 鶏のさっぱり焼き 切り干し大根のナムル みそ汁（麴・わかめ）	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、／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、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	452(400) 24.4(20.5) 11.2(11.6) 3.5(2.7)