

2025年11月 献立表

「28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

| 28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性あります。                                                                                                                                                                                                               |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | みんなのみらい果輪図                                                                                |         | 3歳未満    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 日                                                                                                                                                                                                                                                                     | 曜 | 献立名   |                                                                           |                    | 28大アレルギー                                | 赤                                                 | 黄                                             | 緑                                                                          | その他                                          | 栄養価                                                                                       |         |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | 午前おやつ | 昼食                                                                        | 午後おやつ              |                                         | 体をつくる                                             | エネルギーのもとになる                                   | 体の調子を整える                                                                   |                                              |                                                                                           |         |         |
| 1<br>15<br>29                                                                                                                                                                                                                                                         | 土 | 牛乳    | 鶏キャベツ丼<br>里芋とベーコンの炒め物<br>みそ汁(高野豆腐・ごぼう)                                    | 牛乳<br>チーズホットケーキ    | 乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦                           | 牛乳 鶏もも肉 ベーコン<br>高野豆腐 米みそ<br>(淡色辛みそ) 粉チー<br>ズ      | 米 油 砂糖 さといも<br>ホットケーキ粉                        | キャベツ たまねぎ に<br>んじん パセリ粉 ごば<br>う                                            | しょうゆ みりん コンソ<br>メ 食塩 かつお・昆布<br>だし            | エネルギー: 468kcal<br>たんぱく質: 20.5g<br>脂質: 16.8g<br>炭水化物: 63.2g<br>カルシウム: 305mg<br>食塩相当量: 1.5g |         |         |
| 4<br>18                                                                                                                                                                                                                                                               | 火 | 牛乳    | ハヤシライ<br>スはくさいのコールスロー<br>コンソメスープ(だいこん・ベーコン)                               | 牛乳<br>お麩ラスク(きなこ)   | 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏<br>肉                       | 牛乳 豚肉(もも) ベー<br>コン きな粉                            | 米 油 砂糖 小麦粉<br>マヨドレ 焼きふ                        | にんにく たまねぎ し<br>めじ グリンピース は<br>くさい にんじん コー<br>ン だいこん                        | コンソメ ケチャップ<br>しょうゆ 食塩 酢                      | エネルギー: 478kcal<br>たんぱく質: 18.9g<br>脂質: 20.6g<br>炭水化物: 59.9g<br>カルシウム: 253mg<br>食塩相当量: 0.8g |         |         |
| 5<br>19                                                                                                                                                                                                                                                               | 水 | 牛乳    | 食パン<br>鶏のトマト煮(さつまいも・玉ねぎ)<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>豆乳スープ(かぼちゃ・にんじん)<br>マスカットゼリー | 牛乳<br>小魚の炊き込みご飯    | 乳 鶏肉 大豆 小麦                              | 牛乳 鶏もも肉 調整<br>豆乳 油揚げ 食べる<br>小魚                    | 食パン さつまいも 油<br>砂糖 マスカットゼリー<br>米               | たまねぎ トマト缶<br>キャベツ パプリカ(黄)<br>かぼちゃ にんじん パ<br>セリ粉                            | コンソメ しょうゆ 酒<br>食塩                            | エネルギー: 466kcal<br>たんぱく質: 23.0g<br>脂質: 14.4g<br>炭水化物: 67.0g<br>カルシウム: 365mg<br>食塩相当量: 1.7g |         |         |
| 6<br>20                                                                                                                                                                                                                                                               | 木 | 牛乳    | ごはん<br>肉豆腐<br>こまつなとにんじんのツナ和え<br>みそ汁(切干・わかめ)                               | 牛乳<br>スイートポテト      | 乳 豚肉 大豆 小麦                              | 牛乳 豚肉(もも) 木綿<br>豆腐 ツナ水煮缶 米<br>みそ(淡色辛みそ) 調<br>整豆乳  | 米 油 砂糖 さつまい<br>も                              | たまねぎ えのきたけ<br>ごぼう こまつな にん<br>じん 切干大根 カッ<br>つわかめ                            | かつお・昆布だし しょう<br>ゆ みりん                        | エネルギー: 448kcal<br>たんぱく質: 19.8g<br>脂質: 13.7g<br>炭水化物: 66.5g<br>カルシウム: 326mg<br>食塩相当量: 1.0g |         |         |
| 7<br>21                                                                                                                                                                                                                                                               | 金 | 牛乳    | ごはん<br>かれいの照り焼き<br>チンゲン菜とにんじんの納豆和え<br>みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)<br>バナナ               | 牛乳<br>ごま豆乳ラーメン     | 乳 小麦 りんご 大豆 豚<br>肉 ごま バナナ 牛肉<br>鶏肉 ゼラチン | 牛乳 かれのい 挽きわ<br>り納豆 米みそ(淡色辛<br>みそ) 豚肉(もも) 調<br>整豆乳 | 米 砂糖 じゃがいも<br>中華麺 ごま油 白<br>いりごま               | チンゲンサイ にんじん<br>たまねぎ バナナ もやし<br>コーン                                         | しょうゆ 酒 みりん<br>かつお・昆布だし 中華<br>だしの素 食塩         | エネルギー: 484kcal<br>たんぱく質: 23.0g<br>脂質: 12.8g<br>炭水化物: 75.1g<br>カルシウム: 309mg<br>食塩相当量: 2.0g |         |         |
| 8<br>22                                                                                                                                                                                                                                                               | 土 | 牛乳    | 3色そばろ丼(ほうれん草)<br>さつまいもとれんごんの金平<br>みそ汁(かぶ・なめこ)                             | 牛乳<br>コーンフレークおこし   | 乳 鶏肉 大豆 ごま ゼ<br>ラチン 小麦                  | 牛乳 鶏ひき肉 米み<br>そ(淡色辛みそ)                            | 米 油 さつまいも 砂<br>糖 白いりごま コー<br>ン フレーク マシュマ<br>ロ | にんじん ほうれんそう<br>コーン れんこん か<br>ぶ なめこ                                         | 食塩 しょうゆ かつ<br>お・昆布だし                         | エネルギー: 479kcal<br>たんぱく質: 17.4g<br>脂質: 16.6g<br>炭水化物: 70.0g<br>カルシウム: 261mg<br>食塩相当量: 1.3g |         |         |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                    | 月 | 牛乳    | ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>春雨いため<br>みそ汁(高野豆腐・ねぎ)<br>マスカットゼリー                      | 牛乳<br>カレーマカロニ      | 乳 さけ 大豆 小麦 牛<br>肉 鶏肉 豚肉 ゼラチ<br>ン        | 牛乳 さけ 高野豆腐<br>米みそ(淡色辛みそ)<br>ツナ水煮缶                 | 米 はるさめ 油 マ<br>スカットゼリー マカ<br>ロニ 砂糖             | はくさい にんじん ね<br>ぎ コーン パセリ粉                                                  | 塩こうじ 中華だしの<br>素 しょうゆ 酒 かつ<br>お・昆布だし カレー<br>粉 | エネルギー: 457kcal<br>たんぱく質: 21.8g<br>脂質: 11.6g<br>炭水化物: 70.2g<br>カルシウム: 251mg<br>食塩相当量: 1.3g |         |         |
| 11<br>25                                                                                                                                                                                                                                                              | 火 | 牛乳    | ごはん<br>生揚げのそぼろ煮<br>チンゲン菜とにんじんのナムル<br>中華スープ(かぶ・わかめ)                        | 牛乳<br>野菜のケーキサレ     | 乳 大豆 豚肉 ごま 小<br>麦 牛肉 鶏肉 ゼラチ<br>ン        | 牛乳 生揚げ 豚ひき<br>肉 調整豆乳 粉チー<br>ズ                     | 米 油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 白いりごま<br>ホットケーキ粉            | たまねぎ グリンビー<br>ス チンゲンサイ にん<br>じん かぶ カットわか<br>め 冷凍ブロッコリー<br>コーン トマトピュー<br>レー | しょうゆ 酒 かつお<br>・昆布だし 中華だ<br>しの素 食塩            | エネルギー: 477kcal<br>たんぱく質: 18.9g<br>脂質: 19.2g<br>炭水化物: 62.0g<br>カルシウム: 385mg<br>食塩相当量: 1.1g |         |         |
| 12<br>26                                                                                                                                                                                                                                                              | 水 | 牛乳    | ごはん<br>青のりチキン<br>白菜と竹輪のおかかマヨドレ<br>みそ汁(さつまいも・にんじん)                         | 牛乳<br>ごまきなトースト     | 乳 鶏肉 大豆 小麦 ご<br>ま                       | 牛乳 鶏むね 竹輪<br>削り節 米みそ(淡色<br>辛みそ) きな粉               | 米 油 マヨドレ さつ<br>まいも 食パン 白<br>いりごま 砂糖           | たまねぎ あおのり<br>はくさい にんじん                                                     | 塩こうじ しょうゆ かつ<br>お・昆布だし 食塩                    | エネルギー: 451kcal<br>たんぱく質: 23.6g<br>脂質: 13.1g<br>炭水化物: 64.8g<br>カルシウム: 271mg<br>食塩相当量: 1.8g |         |         |
| 13<br>27                                                                                                                                                                                                                                                              | 木 | 牛乳    | 豚とほうれん草のクリームバスタ<br>フレンチサラダ(ブロッコリー)<br>ミネストローネ(ウインナー)                      | 牛乳<br>炊き込みご飯       | 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏<br>肉                       | 牛乳 豚肉(もも) 調<br>整豆乳 ウインナー 油<br>揚げ ツナ水煮缶            | スパゲッティ 油 小<br>麦粉 砂糖 じゃがい<br>も 米               | ほうれんそう たま<br>ねぎ クリームコーン<br>冷凍ブロッコリー<br>にんじん キャベツ<br>トマトピューレー<br>パセリ粉 ひじき   | 食塩 コンソメ 酢 ケ<br>チャップ しょうゆ 酒                   | エネルギー: 502kcal<br>たんぱく質: 25.2g<br>脂質: 17.6g<br>炭水化物: 67.8g<br>カルシウム: 280mg<br>食塩相当量: 1.5g |         |         |
| 14<br>七五三                                                                                                                                                                                                                                                             | 金 | 牛乳    | ちらし寿司<br>こまつなの白和え<br>すまし汁(はくさい・麩)<br>みかん                                  | 牛乳<br>マーブルケーキ(ココア) | 乳 鶏肉 大豆 小麦                              | 牛乳 鶏ひき肉 木綿<br>豆腐 調整豆乳                             | 米 油 砂糖 焼きふ<br>ホットケーキ粉                         | にんじん コーン グ<br>リンピース 刻みのり<br>こまつな はくさい<br>みかん                               | しょうゆ 食塩 酢 か<br>つおだし汁 ココア                     | エネルギー: 488kcal<br>たんぱく質: 19.6g<br>脂質: 18.2g<br>炭水化物: 66.8g<br>カルシウム: 321mg<br>食塩相当量: 1.2g |         |         |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                    | 月 | 牛乳    | ごはん<br>鶏むねの炒り煮<br>生揚げの磯辺焼き<br>みそ汁(えのき・にら)                                 | 牛乳<br>パイナップルマフィン   | 乳 鶏肉 大豆 小麦                              | 牛乳 鶏むね 生揚げ<br>米みそ(淡色辛みそ)                          | 米 片栗粉 油 砂糖<br>マヨドレ ホットケー<br>キ粉                | たまねぎ にんじん<br>あおのり えのきたけ<br>にら パイン缶 パイ<br>ン アップルジュース                        | かつお・昆布だし しょう<br>ゆ 酒 みりん                      | エネルギー: 491kcal<br>たんぱく質: 22.1g<br>脂質: 19.2g<br>炭水化物: 62.6g<br>カルシウム: 310mg<br>食塩相当量: 1.2g |         |         |
| 28<br>特別食                                                                                                                                                                                                                                                             | 金 | 牛乳    | 紅葉ごはん<br>豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め<br>こまつなのしらすサラダ<br>みそ汁(はくさい・なめこ)<br>みかん             | 牛乳<br>さつまいもケーキ     | 乳 豚肉 大豆 ごま 小<br>麦                       | 牛乳 豚ひき肉 釜揚<br>げしらす 米みそ(淡<br>色辛みそ) 調整豆乳            | 米 白いりごま 油 砂<br>糖 さつまいも ホッ<br>トケーキ粉            | にんじん かぼちゃ<br>たまねぎ こまつな<br>コーン はくさい<br>なめこ みかん                              | しょうゆ 酒 酢 かつ<br>お・昆布だし                        | エネルギー: 489kcal<br>たんぱく質: 18.0g<br>脂質: 17.0g<br>炭水化物: 71.9g<br>カルシウム: 325mg<br>食塩相当量: 1.4g |         |         |
| 15日(土)は七五三ですね。そこで、子どもたちの健やかな成長を願い、給食もお祝いの雰囲気になりました。14日(金)を「七五三」の日とし、昼食には「ちらし寿司」を、午後おやつには「マーブルケーキ(ココア)」を提供予定です。<br>また、秋は新米がとってもおいしい季節です。11月の食育テーマは「お米」です。28日(金)には秋の彩りを感じられる「紅葉ごはん」が登場します。食事を通して、お米のおいしさや和食の魅力を感じられますように。<br>☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆ |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | 目標値                                                                                       | 月平均値    |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | エネルギー                                                                                     | 460kcal | 473kcal |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | タンパク質                                                                                     | 18.0g   | 21.0g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | 脂質                                                                                        | 14.0g   | 16.2g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | 炭水化物                                                                                      | 67.0g   | 66.4g   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | カルシウム                                                                                     | 213mg   | 305mg   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |                                                                           |                    |                                         |                                                   |                                               |                                                                            |                                              | 食塩相当量                                                                                     | 1.4g    | 1.4g    |