

11月 給食献立表

2026年

3歳児以上

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2 16 30	月	ごはん かじきの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 里芋と人参のすまし汁	チーズ蒸しまんじゅう バナナ 牛乳	めかじき・凍り豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま さといも・薄力粉	レモン・ほうれんそう・にんじん キャベツ・バナナ	483kcal 20.9g
4 18	水	ごはん さわらのみそ焼き 切干大根の煮物 ねばねば和え きのこ汁	チャーハンおにぎり りんご 牛乳	さわら・豆みそ・油揚げ 糸引き納豆・麦みそ ロースハム・普通牛乳	米・車糖・調合油	切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・こまつな・キャベツ なめこ・えのきたけ・生しいたけ 根深ねぎ・りんご	555kcal 22.8g
5 19	木	けんちんうどん いもの天ぷら 三色和え	ひじきの焼きおにぎり 柿 牛乳	油揚げ・普通牛乳	干しうどん・さといも さつまいも・じゃがいも 薄力粉・調合油・車糖 白ごま・ごま油・米	にんじん・大根・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・ほしひじき かき	506kcal 12.5g
6 20	金	ごはん サバのみぞれ煮 青のりれんこん ほうれん草の白あえ 水菜と油揚げのすまし汁	炊き込みごはんおにぎり バナナ 牛乳	まさば・木綿豆腐・油揚げ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 ごま油・白ごま	大根・れんこん・あおのり ほうれんそう・にんじん・きょうな ごぼう・乾しいたけ・バナナ	618kcal 22.0g
7 21	土	豚丼 さつまいもの煮物 にらともやしの和え物 豆腐とねぎのみそ汁	鮭おにぎり りんご 麦茶	豚もも・木綿豆腐・豆みそ 塩ざけ	米・調合油・車糖 さつまいも・白ごま・ごま	たまねぎ・にら・りよくとうもろやし スイートコーン・根深ねぎ・りんご	576kcal 21.1g
9	月	ごはん 鮭のチーズ焼き 大根の土佐煮 チンゲン菜のツナ和え 小松菜ときゃべつのみそ汁	豚みそおにぎり りんご 牛乳	べにざけ・プロセスチーズ かつお節割り・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・調合油・車糖	大根・チンゲンサイ・にんじん キャベツ・こまつな・りんご	513kcal 23.5g
10 24	火	雑穀ごはん 豆腐のまさご揚げ ひじきの煮物 白菜のおひたし 水菜としいたけのすまし汁	お好み焼き いりこ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 凍り豆腐・油揚げ しらす干し・かつお節 煮干し・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし かたくり粉・調合油・車糖 薄力粉	しょうが・根深ねぎ・ほしひじき にんじん・はくさい・きょうな 生しいたけ・キャベツ・あおのり	457kcal 18.4g
11 25	水	マカロニグラタン ぶどう豆 ブロッコリーみそ和え さつまいもとねぎのスープ	きなこおはぎ 柿 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・だいず 豆みそ・きな粉	マカロニ・パセリ・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 さつまいも・米・もち米	にんじん・青ピーマン・たまねぎ 干しぶどう・ブロッコリー 根深ねぎ・かき	591kcal 23.4g
12	木	ごはん かじきの照り焼き 生揚げの煮物 わかめの酢の物 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	ケチャップライスおにぎり バナナ 牛乳	めかじき・生揚げ・豆みそ ロースハム・普通牛乳	米・車糖・調合油	にんじん・きゅうり・わかめ キャベツ・西洋かぼちゃ たまねぎ・バナナ	523kcal 21.7g
13 27	金	納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 里芋のそぼろ煮 即席漬け 麩と小松菜のみそ汁	五平もち りんご 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 鶏ひき肉・赤色辛みそ 豆みそ・普通牛乳	米・車糖・さといも・焼きふ もち米・白ごま・かたくり粉	カットわかめ・根深ねぎ 焼きのり・こまつな・りんご	596kcal 23.9g
14 28	土	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め かぶと人参の煮物 小松菜のり和え 人参とかぶの葉のすまし汁	黒糖バンケーキ バナナ 麦茶	豚もも・麦みそ	米・車糖・調合油・薄力粉 黒砂糖	キャベツ・かぶ・にんじん こまつな・焼きのり・バナナ	418kcal 14.3g
17	火	カレーライス 金時豆の煮物 春雨の和え物 れんこんスープ	さつま芋のきな粉あえ 甘辛ごぼう 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・ベーコン きな粉	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 さつまいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・れんこん・キャベツ ぶなしめじ・ごぼう	633kcal 19.4g
26	木	★誕生会★ 赤飯 タンドリーチキン かぼちゃプルーン煮 フレンチサラダ 春雨スープ・バナナ	スイートポテト みかんゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・ヨーグルト 普通牛乳	米・もち米・ごま・車糖 調合油・緑豆はるさめ さつまいも・無塩バター なたね油	たまねぎ・西洋かぼちゃ プルーン・キャベツ・きゅうり にんじん・ほうれんそう・バナナ みかん飲料・寒天	613kcal 19.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
538 kcal	20.1 g	14.7 g	203 mg	2.4 mg	177 μg	0.40 mg	0.30 mg	31 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります