

令和7年



# 11月 納食献立表



日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
					骨・筋肉・血を つくる	力と体温のもと	身体の調子を 整える
1	土	とろろ昆布うどん	とろろ昆布うどん・ツナサラダ	お菓子	ツナ	うどん・ドレッシング	人参・キャベツ・きゅうり
4	火	ごはん	えのきと玉ねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・納豆和え	にらチヂミ	鮭	油	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・人参
5	水	ポークカレー	ポークカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ミルクチュロス	豚肉	じゃがいも	人参・セロリ・きゅうり・玉ねぎ
6	木	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鶏肉の卵とじ・なめたけ和え	プリン風蒸しパン	鶏肉・鶏卵	油	ほうれん草・人参・キャベツ
7	金	ジャムパン	コーンスープ・タンドリーチキン・サラスパサラダ	焼きおにぎり	鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参
8	土	野菜ちゃんぽん	野菜ちゃんぽん・和風和え	クッキー	豚肉	中華麺・ドレッシング	ねぎ・もやし・人参・きゅうり
10	月	ごはん	かきたま味噌汁・豚肉の生姜焼き・土佐和え	グラタン	鶏卵・豚肉	油	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・人参
11	火	豚汁うどん	すき昆布煮・チーズ	こぐまポッキー	豚肉	じゃがいも	ごぼう・ねぎ・さやいんげん・人参
12	水	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鶏肉の香味焼き・野菜の胡麻和え	バナナスマア	鶏肉・豆腐	ごま	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参
13	木	ふりかけごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・肉じゃが・磯和え	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも	小松菜・人参・白菜・ほうれん草
14	金	ごはん	はんぺんと舞茸のすまし汁・鯖のごま味噌煮・だいこんサラダ	豆腐パン	鯖	ごま・ドレッシング	ねぎ・大根・人参・きゅうり
15	土	スパゲティー	コーンクリームスパゲティー・フレンチサラダ	カップケーキ	ベーコン	スパゲティー	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり
17	月	ごはん	大根とふのりの味噌汁・オムレツ・しらす和え	ピザトースト	ハム	ごま	大根・玉ねぎ・人参・キャベツ
18	火	きりたんぽ	きりたんぽ・野菜の塩昆布和え・チーズ	ラスク	鶏肉	油	せり・ねぎ・キャベツ・人参
19	水	ごはん	玉ねぎと麸の味噌汁・アジの唐揚げ・白和え	メロンパン風スコーン	アジ	油・すり	玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草
20	木	カレーピラフ	シチュー・ごまサラダ	栗のコロッケ	鶏肉	ごま・じゃがいも	人参・ブロッコリー・キャベツ
21	金	焼き肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	マドレーヌ	豚肉	ごま油	ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参
22	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・海藻サラダ	シュガースティック	豚肉	中華麺	人参・キャベツ・きゅうり・もやし
25	火	ごはん	里芋と玉ねぎの味噌汁・鮭の照り焼き・ゆかり和え	フルーチェ	鮭	里芋	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・人参
26	水	ごはん	大根としめじの味噌汁・あんかけ卵焼き・ポテトサラダ	誕生日おやつ	豚肉	片栗粉・マヨネーズ・じゃがいも	大根・青梗菜・人参・玉ねぎ
27	木	チキンカレー	チキンカレー・中華和え・フルーツヨーグルト	バナナマフィン	鶏肉	じゃがいも	セロリ・人参・もやし・きゅうり
28	金	クロワッサン	オニオンベーコンスープ・ミートローフ・コールスローサラダ	海苔巻き	ベーコン・鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ
29	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ	ホットケーキ	鶏肉	ドレッシング・うどん	ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。