



令和7年11月献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4	火	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト ドレッシング	キャベツ ホールコーン カリフラワー 赤ピーマン 小松菜 人参 ブロッコリー 玉葱	エネルギー：549kcal タンパク：18.3g 脂質：21.7g
5	水	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 いりどり	まさば(生) 米みそ 鶏もも肉 沖縄豆腐	精白米 さとう 調合油	きゅうり もやし ごぼう 人参 絹さや あおさ れんこん	エネルギー：703kcal タンパク：32.7g 脂質：20.5g
6	木	三色丼 白和え みそ汁	鶏ひき肉(生) 沖縄豆腐 たまご 米みそ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま(いり) 焼きふ	小松菜 ほうれん草 人参 ひじき えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー：642kcal タンパク：29.4g 脂質：17.9g
7	金	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏. もも ベにぎけ ハム(プレス)	精白米 オリーブ油 調合油 ドレッシング マヨネーズ	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 絹さや きゅうり ほうれん草	エネルギー：688kcal タンパク：30g 脂質：28.8g
10	月	あわごはん みそ汁 アジフライ 焼きそば	アジフライ 豚小間 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング 蒸し中華めん	キャベツ 人参 玉葱 あおのり カットわかめ	エネルギー：625kcal タンパク：20.4g 脂質：17.1g
11	火	ビビンバ丼 いんげんのツナマヨ和え コーンクリームスープ	豚小間 ツナフレーク 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ 薄力粉	キャベツ もやし にら 人参 きくらげ ねぎ いんげん クリームコーン 玉葱	エネルギー：697kcal タンパク：23g 脂質：23.3g
12	水	ご飯 すまし汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ	人参 乾しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ えのき あおさ	エネルギー：647kcal タンパク：23g 脂質：18.3g
13	木	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリー胡麻和え	若鶏. もも ヨーグルト ツナフレーク 鶏卵. 全卵 (生)	精白米 ドレッシング ごま(いり) グラニュー糖	玉葱 キャベツ ブロッコリー カリフラワー 葉ねぎ	エネルギー：663kcal タンパク：31.1g 脂質：25.1g
14	金	豚丼 みそ汁 揚げなすのおろしだれ 漬もの	豚中型種. ロース 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ	玉葱 ピーマン なす オクラ 大根 ほうれん草 たくあん漬	エネルギー：677kcal タンパク：23.9g 脂質：23.3g
17	月	あわごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根中華和え	中華いか 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖 ごま(いり) 焼きふ	キャベツ 玉葱 切干大根 きゅうり 人参 カットわかめ 葉ねぎ	エネルギー：640kcal タンパク：17g 脂質：11.9g
18	火	ご飯 クラムチャウダー 魚のチーズ焼き マカロニサラダ	ホキ(生) プロセスチーズ ハム あさりむき身 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 でん粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	キャベツ トマト 人参 きゅうり 玉葱 マッシュルーム	エネルギー：650kcal タンパク：30.1g 脂質：14.4g
19	水	ご飯 コンソメスープ ポークソテー 小松菜のツナ和え	豚. ロース(脂身つき, 生) ツナフレーク ベーコン(ベーコン)	精白米 でん粉 ドレッシング グラニュー糖 ごま油	マッシュルーム 玉葱 ねぎ 人参 コマツ菜 わかめ ピーマン 大根 キャベツ	エネルギー：691kcal タンパク：28.4g 脂質：24.4g
20	木	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏. もも 鶏卵. 全卵 油揚げ 米みそ	精白米 さとう ごま(いり)	人参 玉葱 乾しいたけ 絹さや きざみのり ねぎ ほうれん草 もやし しめじ	エネルギー：657kcal タンパク：29.4g 脂質：18.4g
21	金	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 漬物 ぶどうジュース ホールコーン	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
25	火	むぎごはん みそ汁 コロッケとグラタン ひじき煮	ベーコン 普通牛乳 だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング バター グラニュー糖 小麦粉	キャベツ 玉葱 ねぎ マッシュルーム ひじき 人参 絹さや なめこ ほうれん草	エネルギー：692kcal タンパク：19.2g 脂質：22.7g
26	水	ご飯 コンソメスープ 魚のマリネ ポテトサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) ベーコン	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 さとう じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ピーマン レタス トマト きゅうり 人参 ねぎ	エネルギー：647kcal タンパク：22.7g 脂質：20.3g
27	木	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚小間 豚ばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	乾しいたけ 人参 ひじき ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー：738kcal タンパク：29.3g 脂質：15.8g
28	金	ご飯 コンソメスープ ヤムニョムチキン れんこんのゴマ和え	若鶏. もも(皮なし, 生) ベーコン(ベーコン) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 ドレッシング すりごま マヨネーズ グラニュー糖	レタス キャベツ トマト れんこん ひじき 絹さや 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：562kcal タンパク：27.9g 脂質：13.5g