令和8年11月　献　立　表

日	曜	献立名 昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価
2	月	チキンカツ丼 大根とツナの炒め煮 みそ汁	チキンカツ　まぐろ類缶詰 油揚げ　米みそ	精白米　調合油 ごま(いり)　ごま油	キャベツ　大根　人参 にら　えのきたけ(生) 葉ねぎ(葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：694kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.6g 脂質：22.9g
4	水	ご飯　ハンバーグ ポテトフライ ミネストローネ	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米　ドレッシング フライドポテト	人参　きゅうり　キャベツ 玉葱　セロリー トマト缶詰	ｴﾈﾙｷﾞｰ：691kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.3g 脂質：22.7g
5	木	ご飯　クリームスープ 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(皮つき，生) べにざけ(焼き)　普通牛乳	精白米　オリーブ油 調合油　ドレッシング マヨネーズ　薄力粉	トマト缶詰　玉葱　レタス キャベツ　人参　きゅうり ほうれんそう　クリームコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：740kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：30.4g 脂質：30.7g
6	金	ご飯　ゆし豆腐 さばのみそ煮 肉じゃが	まさば(生)　米みそ ぶたもも　ゆし豆腐	精白米　じゃがいも さとう　調合油	きゅうり　もやし　玉葱 人参　さやえんどう 葉ねぎ(葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：731kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：34.9g 脂質：22g
9	月	あわごはん　みそ汁 ハムカツ コーン炒め	ベーコン(ベーコン) 油揚げ　米みそ	あわもち　精白米 調合油　ドレッシング	キャベツ　玉葱　わかめ ホールコーン　青ピーマン 赤ピーマン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：687kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17g 脂質：19.2g
10	火	ご飯　みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根の中華和え	ぶたロース　こういか 米みそ	精白米　調合油 グラニュー糖　ごま(いり) 焼きふ(観世ふ)	玉葱　キャベツ　にら 大根　わかめ ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ：739kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：29.8g 脂質：30.5g
11	水	ジューシー　沖縄そば 酢の物　ヤクルト	豚小間　ぶたばら 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　葉ねぎ きゅうり　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：738kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：29.3g 脂質：15.8g
12	木	ご飯　かき玉汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生) 鶏卵．全卵(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　しいたけ　絹さや 玉葱　キャベツ　トマト かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：661kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24g 脂質：19.3g
13	金	ご飯　コンソメスープ チキンソテーチリソース マカロニサラダ	若鶏．もも　ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米　ドレッシング マカロニ　マヨネーズ	レタス　キャベツ　トマト 人参　きゅうり　玉葱 小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ：598kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：28.9g 脂質：15.3g
16	月	ご飯　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	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 ピーマン　あおのり えのきたけ　葉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：638kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.9g 脂質：16.6g
17	火	豚丼　みそ汁 揚げなすのおろしだれ つぼ漬け	ぶたロース　米みそ	精白米　ごま油	玉葱　ピーマン　なす さやいんげん　大根 ほうれんそう　わかめ たくあん漬	ｴﾈﾙｷﾞｰ：695kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.2g 脂質：24.8g
18	水	ご飯　コンソメスープ 魚のチーズ焼き ポテトサラダ	ホキ(生)　プロセスチーズ ハム　ベーコン	精白米　薄力粉 ドレッシング　じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ　かいわれ　トマト きゅうり　人参　ピーマン 玉葱　葉ねぎ(葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：593kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：26.1g 脂質：14.4g
19	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 かつおフレーク缶　鶏卵	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　ねぎ ブロッコリー　カリフラワー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：663kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：31g 脂質：25g
20	金	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉．ひき肉　鶏卵 沖縄豆腐　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(観世ふ)	小松菜　ほうれんそう　人参 ひじき　しめじ　葉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：642kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：29.4g 脂質：18g
24	火	むぎごはん　みそ汁 コロッケとミートボール ひじき煮	ミートボール(冷凍) だいず　焼き竹輪 油揚げ　米みそ	精白米　押麦 コロッケ　調合油 ざらめ糖(グラニュー糖)	キャベツ　玉葱　ひじき 人参　絹さや　なめこ 葉ねぎ(葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：667kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：20.8g 脂質：20.2g
25	水	ご飯　すまし汁 サバの塩焼き いりどり	まさば(生)　若鶏．もも 沖縄豆腐	精白米　板こんにゃく 調合油　グラニュー糖	キャベツ　きゅうり　人参 ごぼう　れんこん　あおさ しいたけ　いんげん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：656kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：31.1g 脂質：20.8g
26	木	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 ホールコーン　ジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ：737kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23g 脂質：15.5g
27	金	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏．もも　鶏卵 米みそ	精白米　グラニュー糖 ごま(いり)　焼きふ(観世ふ)	人参　玉葱　しいたけ さやえんどう　きざみのり ほうれんそう　もやし わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：644kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：28.7g 脂質：16.9g
30	月	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 フレンチドレッシング	キャベツ　ホールコーン ブロッコリー　カリフラワー ピーマン　人参　小松菜 玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ：549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.5g 脂質：21.7g