１１月　献立表



令和8年度

日付	曜日	献立名	（赤）血や肉になる	（黄）力や熱になる	（緑）体の調子を整える	（白）おいしい味にする
2	月	ご飯　親子煮 ほうれんそうともやしのごま和え インディアンポテト	卵　鶏肉	米　砂糖　ごま じゃがいも　油	玉葱　人参　葉ねぎ ほうれんそう　もやし	みりん　酒　しょうゆ カレー粉　塩
3	火	文化の日				
4	水	ご飯　鶏肉のカレー焼き ごぼうのごま和え 豚汁	鶏肉　豚肉　豆腐	米　砂糖　上新粉 ごま　糸こんにゃく	ごぼう　人参 キャベツ　玉葱	カレー粉　酒　みりん しょうゆ　みそ
5	木	ご飯（ふりかけ）　さばの味噌煮 和風ポテトサラダ 鶏肉と大根のすまし汁	さば　ささみ　干しえび 鶏肉　豆腐 ちりめんじゃこ	米　砂糖　じゃがいも マヨネーズ　ごま	人参　大根 えのき　わかめ 青のり　のり	みりん　酒　しょうゆ みそ　塩
6	金	ご飯　豆腐のあげ団子 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁	豆腐　合挽きミンチ 卵　油揚げ かつお節	米　山芋　片栗粉 油　砂糖	玉葱　人参　葉ねぎ 切干大根　小松菜 えのき　干し椎茸	塩　ケチャップ　みそ ウスターソース 酒　みりん　しょうゆ
9	月	ご飯　豆腐ハンバーグ 人参のごま和え けんちん汁	豆腐　合挽きミンチ 卵　牛乳 ささみ	米　パン粉　砂糖 ごま　じゃがいも	玉葱　人参 もやし　キャベツ	ケチャップ　みりん ウスターソース 酒　しょうゆ　塩
10	火	ご飯　豚肉のしょうが焼き キャベツとりんごのサラダ 豆腐とれんこんのすまし汁	豚肉　豆腐　鶏肉	米　砂糖	玉葱　キャベツ　りんご 人参　えのき　きゅうり れんこん　わかめ	酒　みりん　しょうゆ りんご酢　塩
11	水	ご飯　魚の竜田揚げ キャベツのおかか和え さつま汁	さば　かつお節 豚肉　豆腐	米　砂糖　片栗粉 上新粉　油 さつまいも	キャベツ　わかめ 人参　玉葱	酒　みりん しょうゆ　みそ
12	木	給食提供なし				
13	金	ロールパン　鶏肉の中華風焼き 大根とささみのサラダ きのこのスープ	鶏肉　ささみ　豆腐	ロールパン （小麦・乳・卵含む） 砂糖　ごま油　ごま	大根　人参　きゅうり しめじ　えのき　玉葱	しょうゆ　みりん 酒　りんご酢 鶏がらスープ　塩
16	月	ご飯　麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え 大学芋	豆腐　豚ミンチ	米　砂糖　片栗粉 さつまいも ごま　油	人参　葉ねぎ ブロッコリー	鶏がらスープ　酒 みりん　しょうゆ みそ
17	火	ご飯　筑前煮 春雨サラダ ほうれんそうとえのきのみそ汁	鶏肉	米　じゃがいも 糸こんにゃく　砂糖 春雨　マヨネーズ	人参　ごぼう　きゅうり りんご　ほうれんそう 玉葱　えのき	酒　しょうゆ　みりん りんご酢　みそ
18	水	きのこご飯　魚の蒲焼き風 小松菜ともやしのお浸し すまし汁　ぶどう寒天	鶏肉　さわら かつお節　豆腐	米　砂糖 片栗粉　油	しめじ　えのき　しめじ 小松菜　人参　玉葱 もやし　わかめ	みりん　酒 しょうゆ　塩
19	木	ご飯　チーズ風味のチキンカツ 牛肉とごぼうの炒め煮 じゃがいもと豆腐のみそ汁	鶏肉　卵　粉チーズ 牛肉　豆腐	米　小麦粉　パン粉 油　砂糖 じゃがいも	ごぼう　玉葱　わかめ	酒　塩　みりん しょうゆ　みそ
20	金	ご飯　千草焼き いも煮 白菜とわかめのみそ汁	卵　豚ミンチ 牛肉　豆腐	米　砂糖 里芋　糸こんにゃく	玉葱　人参　ピーマン 大根　白菜 えのき　わかめ	塩　酒　みりん しょうゆ　みそ
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ご飯　鶏肉のからあげ キャベツと油揚げのごま和え さつまいものみそ汁	鶏肉　油揚げ　豆腐	米　上新粉　片栗粉 油　ごま 砂糖　さつまいも	キャベツ　人参　玉葱	酒　みりん しょうゆ　みそ
25	水	ご飯（ふりかけ）　鮭のみそ焼き ブロッコリーのお浸し 野菜スープ	鮭　かつお節 干しえび ちりめんじゃこ	米　砂糖　ごま油 ごま　じゃがいも	ブロッコリー　人参 玉葱　キャベツ のり　青のり	みそ　酒　みりん しょうゆ　塩
26	木	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉　ヨーグルト	米　じゃがいも カレールウ	玉葱　人参　りんご みかん缶　もも缶 パイン缶	酒　しょうゆ
27	金	ご飯　高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 キャベツのみそ汁	鶏肉　高野豆腐 卵　厚揚げ	米　砂糖 春雨　ごま油	玉葱　人参　葉ねぎ きゅうり　キャベツ わかめ	酒　みりん　しょうゆ りんご酢　みそ
30	月	ご飯　豆腐のつくね焼き 大根とささみのサラダ ほうれんそうと厚揚げのみそ汁	鶏ミンチ　豆腐 卵　ささみ　厚揚げ	米　片栗粉 山芋　砂糖　ごま	玉葱　干しいたけ 葉ねぎ　大根 えのき　きゅうり ほうれんそう　人参	塩　酒　みりん しょうゆ　りんご酢 みそ