[献立予定表（配布用）]

2026年 11月度

日(曜)	2(月)		4(水)		5(木)		6(金)		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
献立	マーボー豆腐 バンサンスー		カレースパゲッティ かみかみサラダ		親子煮 大豆のおかかあえ		鮭のおろしだれかけ おひたし 噛みてる！GoGo炒め		さといものそぼろ煮 しらすあえ		ごま豆乳鍋 広島菜漬けあえ りんごゼリー		照り焼きハンバーグ そえ野菜 根菜スープ		ポークカレー コールスローサラダ		ちくわの磯辺揚げ 赤じそあえ はっすん	
		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)
献立の材料	豚ひき肉	24.00 ○	豚肉	24.00 ○	鶏肉	28.00 ○	鮭	50.00 ○	鶏ひき肉	30.00 ○	豚肉	40.00 ○	ハンバーグ	50.00 ○	豚肉	30.00 ○	竹輪1/4カット	32.00 ○
	おろしにんにく	0.20 △	料理酒	0.64	料理酒	0.80	なたね油	0.50 □	料理酒	0.80	木綿豆腐	28.00 ○	なたね油	0.50 □	料理酒	0.64	天ぷら粉	4.00 □
	おろししょうが	0.20 △	おろししょうが	0.16 △	たまねぎ	28.00 △	だいこん	16.00 △	おろししょうが	0.20 △	にんじん	8.00 △	三温糖	0.48 □	おろしにんにく	0.24 △	水	5.20
	料理酒	0.64	カットスパゲッティ	16.00 □	じゃがいも	48.00 □	三温糖	0.64 □	さといも	36.00 □	はくさい	32.00 △	こいくちしょうゆ	1.20	たまねぎ	24.00 △	あおのり	0.10 ○
	木綿豆腐	64.00 ○	たまねぎ	32.00 △	にんじん	14.40 △	こいくちしょうゆ	2.80	たまねぎ	24.00 △	しめじ	6.40 △	みりん風調味料	0.56	にんじん	8.00 △	揚げ油	2.50 □
	にんじん	12.00 △	にんじん	6.40 △	板こんにゃく	16.00 △	みりん風調味料	1.60	にんじん	12.00 △	しろねぎ	6.40 △	料理酒	0.88	じゃがいも	36.00 □		
	たまねぎ	28.00 △	マッシュルーム	6.40 △	しいたけ	1.60 △			さつま揚げ	12.00 ○	白すりごま	1.20 □	じゃがいもでん粉	0.10 □	グリンピース	4.00 △	キャベツ	30.00 △
	たけのこ	12.00 △	パセリ(乾)	0.02 △	さやいんげん	6.40 △	キャベツ	25.00 △	絹揚げ	16.00 ○	だし昆布	0.40	水	3.20	トマト缶	12.00 △	きゅうり	5.00 △
	干し椎茸	0.40 △	カレールウ	6.40	たまご	16.00 ○	こまつな	8.00 △	糸こんにゃく	16.00 △	混合削り節	0.80			カレールウ	11.20	赤じそ（乾）	0.28 △
	ねぎ	2.40 △	トマトケチャップ	1.60	三温糖	1.28 □	にんじん	3.00 △	グリンピース	4.00 △	豆乳	12.00 ○	キャベツ	30.00 △	トマトケチャップ	2.40		
	三温糖	0.96 □	ウスターソース	0.80	こいくちしょうゆ	4.40	うすくちしょうゆ	0.64	三温糖	1.28 □	こいくちしょうゆ	0.80	にんじん	3.00 △	ウスターソース	1.60	むきえび	8.00 ○
	みりん風調味料	1.28	丸鶏使用がらスープ	0.16	みりん風調味料	0.80			こいくちしょうゆ	4.40	みりん風調味料	1.60			こしょう	0.01	鶏肉	16.00 ○
	こいくちしょうゆ	1.44	塩	0.08	水	24.00			みりん風調味料	1.44	中みそ	5.60 ○			水	56.00	だいこん	20.00 △
	赤みそ	4.00 ○	こしょう	0.01			豚肉	16.00 ○	水	20.00	料理酒	0.80	鶏肉	12.00 ○			にんじん	12.00 △
	中みそ	1.60 ○	水	88.00			料理酒	0.80			水	40.00	料理酒	0.40			ごぼう	8.00 △
	じゃがいもでん粉	0.64 □			大豆(ゆで)	8.00 ○	さつま揚げ	9.60 ○					じゃがいも	28.00 □			チキンハム	8.00 ○
	水	20.00	ちくわスライス	5.00 ○	こまつな	8.00 △	ごぼう	16.00 △	ちりめん	1.20 ○			れんこん	8.00 △			れんこん	8.00 △
			キャベツ	25.60 △	もやし	28.00 △	れんこん	16.00 △	こまつな	9.60 △	もやし	28.00 △	だいこん	12.00 △			きゅうり	9.60 △
	もやし	20.00 △	こまつな	8.00 △	にんじん	4.00 △	にんじん	8.00 △	もやし	32.00 △	こまつな	8.00 △	ごぼう	6.40 △			さといも	20.00 □
	きゅうり	9.60 △	にんじん	6.40 △	和え物用花かつお	0.64 ○	細切りこんにゃく	20.00 △	にんじん	4.80 △	にんじん	6.40 △	にんじん	6.40 △			しいたけ	5.60 △
	にんじん	4.00 △	とうもろこし	4.00 △	三温糖	0.64 □	さやいんげん	9.60 △	三温糖	0.80 □	刻みひろしまな漬	6.40 △	パセリ(乾)	0.02 △			板こんにゃく	8.00 △
	はるさめ	3.60 □	三温糖	0.92 □	こいくちしょうゆ	1.60	三温糖	1.60 □	酢	1.60	うすくちしょうゆ	0.48	丸鶏使用がらスープ	0.40			なたね油	0.24 ○
	白ごま	0.64 □	こいくちしょうゆ	1.52			こいくちしょうゆ	1.04	うすくちしょうゆ	1.20			うすくちしょうゆ	1.60			三温糖	14.40 ○
	三温糖	0.96 □	酢	1.92			赤みそ	1.76 ○			りんごゼリー（ミニ）	30.00 □	塩	0.12			酢	0.80
	こいくちしょうゆ	1.52	なたね油	0.40 □			白ごま	0.48 □					こしょう	0.01			だし煮干し	0.80
	酢	2.00	塩	0.12			ごま油	0.40 □					水	96.00			塩	0.80 □
	ごま油	0.56 □	こしょう	0.01			水	4.80									三温糖	0.80 □
																	こいくちしょうゆ	1.60
																	うすくちしょうゆ	1.20
																	料理酒	0.80
																	みりん風調味料	1.60
																	水	40.00
エネ 蛋白	175 kcal	11.0 g	177 kcal	9.1 g	175 kcal	11.0 g	174 kcal	17.7 g	159 kcal	10.9 g	161 kcal	13.1 g	165 kcal	10.9 g	183 kcal	9.9 g	178 kcal	10.7 g
脂質 食塩	8.4 g	1.1 g	5.6 g	1.5 g	7.7 g	0.9 g	5.4 g	1.2 g	5.7 g	1.1 g	6.8 g	1.0 g	7.3 g	1.3 g	8.3 g	1.7 g	6.1 g	1.2 g

日(曜)	16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		30(月)	
献立	炒り豆腐 こんぶあえ		白身魚の天ぷら 花野菜のごまあえ ゆめまる汁		ポトフ ビーンズサラダ		豚肉と卵の中華炒め ビーフンサラダ		さわらのゆずみそかけ しそひじきあえ だしを味わうお吸い物		ツナそぼろ丼の具 豚汁		クリームシチュー 花野菜のサラダ		オーロラチキン りっちゃんのサラダ ＡＢＣスープ		八宝菜 大学いも		豚肉のしょうが炒め ポテトのごまじゃこあえ ヨーグルト	
		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)
献立の材料	鶏肉	25.00 ○	白身魚天ぷら	50.00 ○	鶏肉	25.00 ○	豚肉	40.00 ○	さわら	40.00 ○	ツナ油漬け	30.00 ○	鶏肉	30.00 ○	鶏肉	50.00 ○	豚肉	36.00 ○	豚肉	32.00 ○
	料理酒	0.64	揚げ油	5.00 □	料理酒	0.64	料理酒	0.80	なたね油	0.40 □	キャベツ	16.00 △	料理酒	0.64	なたね油	0.50 □	料理酒	0.80	おろししょうが	0.48 △
	木綿豆腐	64.00 ○			ﾐﾆｶｸﾃﾙｳｨﾝﾅｰ	9.60 ○	おろししょうが	0.08 △	白みそ	2.40 ○	にんじん	12.00 △	なたね油	0.50 □	トマトケチャップ	4.80	おろししょうが	0.10 △	料理酒	0.64
	さつま揚げ	9.60 ○	ブロッコリー	10.00 △	にんじん	16.00 △	たまねぎ	28.00 △	三温糖	1.60 □	とうもろこし	4.00 △	にんじん	16.00 △	三温糖	0.80 □	おろしにんにく	0.10 △	にんじん	9.60 △
	たまねぎ	28.00 △	カリフラワー	10.00 △	たまねぎ	28.00 △	にんじん	15.00 △	こいくちしょうゆ	0.24	ちりめん	1.20 ○	たまねぎ	32.00 △	ウスターソース	1.60	いか	16.00 ○	たまねぎ	28.00 △
	にんじん	9.60 △	キャベツ	12.00 △	だいこん	24.00 △	みりん風調味料	0.80	みりん風調味料	0.80	白ごま	0.64 □	じゃがいも	40.00 □	水	1.60	たけのこ	14.40 △	キャベツ	36.00 △
	干し椎茸	0.40 △	にんじん	3.00 △	じゃがいも	32.00 □	たけのこ	12.00 △	ゆず(果汁、生)	0.80 △	マッシュルーム	6.40 △					たまねぎ	28.00 △	三温糖	0.96 □
	ごぼう	8.00 △	白ごま	0.24 □	しめじ	6.40 △	きくらげ	0.16 △	水	3.20	三温糖	1.60 □	グリンピース	3.20 △			チキンハム	3.20 ○	はくさい	36.00 △
	ねぎ	3.20 △	白すりごま	0.32 □	もち玄米	1.92 □	もやし	16.00 △			こいくちしょうゆ	2.80	有塩バター	0.80 □			キャベツ	13.60 △	にんじん	12.00 △
	三温糖	0.80 □	三温糖	0.32 □	パセリ(乾)	0.02 △	チンゲンサイ	8.00 △	じゃがいも	30.00 □			米粉	2.80 □			きゅうり	5.60 △	きくらげ	0.40 △
	こいくちしょうゆ	3.20	うすくちしょうゆ	0.56	丸鶏使用がらスープ	0.40	こいくちしょうゆ	1.60	こまつな	6.00 △	豚肉	16.00 ○	丸鶏使用がらスープ	0.52			にんじん	2.40 △	みりん風調味料	0.40
	みりん風調味料	1.20			塩	0.28	みりん風調味料	1.60	にんじん	3.00 △	にんじん	6.40 △	調理用牛乳	20.00 ○			とうもろこし	2.40 △	チンゲンサイ	8.00 △
	塩	0.20	だいこん	16.00 △	こしょう	0.01	オイスターソース	0.80	しそひじきの佃煮	2.00 ○	板こんにゃく	6.40 △	塩	0.28			三温糖	2.40 △	三温糖	0.56 □
	水	8.00	にんじん	6.40 △	水	40.00	丸鶏使用がらスープ	0.48	うすくちしょうゆ	0.24	絹揚げ(ミニ)	9.60 ○	こしょう	0.01			塩昆布	0.32 ○	こいくちしょうゆ	2.00
			さつまいも	12.00 □			こしょう	0.01			じゃがいも	16.00 □	水	48.00			和え物用花かつお	0.16 ○	じゃがいも	32.00 □
	キャベツ	24.00 △	板こんにゃく	6.40 △							たまねぎ	12.00 △					なたね油	0.56 □	丸鶏使用がらスープ	0.40
	もやし	12.00 △	ごぼう	6.40 △	ミックスビーンズ	8.00 ○	じゃがいもでん粉	1.04 □			木綿豆腐	30.00 ○					酢	1.28	にんじん	4.00 △
	ほうれんそう	8.00 △	絹揚げ(ミニ)	13.60 ○	キャベツ	24.00 △	水	8.00			焼きふ(玉麸)	3.00 □					三温糖	0.24 □	こまつな	8.00 △
	にんじん	4.00 △	しろねぎ	4.00 △	きゅうり	12.00 △					たまねぎ	20.00 △					じゃがいもでん粉	0.64 □	オイスターソース	0.40
	塩昆布	0.80 ○	だし煮干し	1.60	にんじん	4.00 △	鶏ささみ（ﾁｬﾝｸ）	8.00 ○			飾りにんじん	2.00 △					こしょう	0.01	ごま油	0.64 □
	三温糖	0.56 □	中みそ	6.80 ○	三温糖	0.64 □	ビーフン	5.00 □			えのきたけ	4.00 △					塩	0.12	白ごま	0.80 □
	こいくちしょうゆ	1.36	水	96.00	塩	0.16	キャベツ	16.00 △			ねぎ	2.40 △					こしょう	0.01	三温糖	1.84 □
					こしょう	0.01	きゅうり	6.40 △			だし昆布	0.96					水	16.00	こいくちしょうゆ	2.00
					酢	2.00	にんじん	4.00 △			混合削り節	0.96							酢	2.00
					なたね油	0.80 □	三温糖	0.64 □			こいくちしょうゆ	1.60					ベーコン	6.40 ○		
							うすくちしょうゆ	0.80			うすくちしょうゆ	2.00					料理酒	0.40	さつまいも	36.00 □
							酢	2.00			みりん風調味料	0.16					にんじん	8.00 △	ヨーグルト	70.00 ○
							ごま油	0.64 □			料理酒	0.80					揚げ油	3.60 □		
							塩	0.12			塩	0.16					三温糖	2.96 □		
											水	100.00					こいくちしょうゆ	0.56		
																	酢	0.08		
																	水	0.48		
																	黒ごま	0.48 □		
																	丸鶏使用がらスープ	0.48		
																	塩	0.20		
																	こしょう	0.01		
																	水	96.00		
エネ 蛋白	166 kcal	11.9 g	214 kcal	9.3 g	169 kcal	8.3 g	169 kcal	14.0 g	151 kcal	12.4 g	180 kcal	11.9 g	176 kcal	8.8 g	211 kcal	11.9 g	209 kcal	12.2 g	187 kcal	12.1 g
脂質 食塩	8.3 g	1.2 g	12.8 g	1.1 g	7.8 g	0.8 g	6.4 g	0.8 g	6.0 g	1.0 g	10.0 g	1.6 g	7.8 g	0.8 g	13.4 g	1.0 g	8.5 g	0.8 g	5.2 g	0.9 g