11月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼　食	3　時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	（その他の食品）	栄養量	未満児	以上児
2	月	飲み物 お菓子	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ（豆腐・にんじん） ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚小間・絹ごし豆腐 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳・乳飲料	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 薄力粉	たまねぎ・ピーマン・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんじん・かぼちゃ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	467 16.4 13.6 256 1.5 1.2	554 20.4 16.2 277 1.6 1.2
3	火	飲み物 お菓子	ごはん キッシュ風オムレツ マカロニサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) りんごゼリー	牛乳 ごまクッキー	鶏ひき肉・卵・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油・ﾏｶﾛﾆ マヨドレ・りんごゼリー 薄力粉・いり白ごま・上白糖	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう コーン・キャベツ	飲み物・ｺﾝｿﾒ・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・水 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	487 17 17.1 207 1.7 1.2	580 21.2 20.6 217 1.9 1.5
4	水	飲み物 お菓子	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁（麸・わかめ） マスカットゼリー	牛乳 キャロットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麸 マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう・カットわかめ	飲み物・だし・しょうゆ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	504 17.8 15.3 230 2.3 1.3	604 22.2 18.5 248 2.6 1.6
5	木	飲み物 お菓子	あんかけうどん 鶏のみそ焼き キャベツの塩昆布和え かき	牛乳 チーズおかかおにぎり	鶏もも・みそ・普通牛乳 粉ﾁｰｽﾞ・かつお削り節	お菓子・干しうどん・調合油 かたくり粉・上白糖・ごま油 米・いり白ごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・キャベツ・塩昆布 かき	飲み物・だし・みりん しょうゆ・食塩・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 18.2 10.1 189 1.2 1.6	507 22.3 11.8 196 1.2 2
6	金	飲み物 お菓子	ごはん カレイのムニエル さつまいもサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 ココアケーキ	カレイ・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳・乳飲料	お菓子・米・薄力粉 無塩バター・調合油 さつまいも・マヨドレ・上白糖 いちごミックスジャム ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	にんじん・コーン・ブロッコリー	飲み物・料理酒・食塩 パセリ・水・ｺﾝｿﾒ・ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	508 18.9 15.2 290 1.3 1.2	607 23.4 18.3 318 1.3 1.5
7	土	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げと野菜の炒め煮 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	牛乳 しらすおにぎり	厚揚げ・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・上白糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 大根・カットわかめ・バナナ	飲み物・おろししょうが・だし しょうゆ・みりん・水・穀物酢 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 16.3 11.3 253 2 1.1	569 20.5 13.4 273 2.2 1.3
9	月	飲み物 お菓子	きのこ入りカレーライス キャベツのマヨ和え スープ（たまねぎ・コーン） オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳 牛乳・きな粉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・マヨドレ・かたくり粉 上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・コーン・オレンジ	飲み物・水・カレーの王子様 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ソース・食塩 ｺﾝｿﾒ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 16.6 13.4 251 1.3 1.2	549 20.7 15.7 269 1.3 1.5
10	火	飲み物 お菓子	ごはん タッカルビ ほうれんそうと 切干し大根のﾅﾑﾙ ミヨックク風（わかめスープ） パイナップル缶	牛乳 大学芋	鶏もも・みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・上白糖 ごま油・さつまいも・黒ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ ほうれんそう・切干し大根 カットわかめ・パインアップル缶	飲み物・おろしにんにく おろししょうが・料理酒 しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 みりん・穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 13.2 10.1 226 1.6 1.3	471 16.3 11.8 241 1.8 1.6
11	水	飲み物 お菓子	食パン 豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ スープ(にんじん・さやいんげん) いちごゼリー	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・普通牛乳	お菓子・食パン・調合油 上白糖・ストロベリーゼリー 米・いり白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー コーン・にんじん・さやいんげん ほうれんそう	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・しょうゆ・穀物酢 食塩・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	425 16.7 12.1 191 3.7 1.8	505 20.3 14.6 192 4.2 2.2
12	木	飲み物 お菓子	ごはん 大豆バーグ わかめと春雨のサラダ みそ汁（さつまいも・にんじん） ヨーグルト（加糖）	牛乳 ホットケーキ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ)	大豆水煮・鶏ひき肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ・みそ・ヨーグルト 普通牛乳・乳飲料	お菓子・米・調合油・パン粉 上白糖・かたくり粉 普通春雨・さつまいも 薄力粉・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	たまねぎ・カットわかめ・にんじん コーン	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢・だし ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 20.1 13.5 341 5.3 1.4	640 25 16.2 380 6.1 1.6
13	金	飲み物 お菓子	にんじんごはん ぶりのみそ焼き すくすく彩り煮 すまし汁（花麸・たまねぎ） りんご	牛乳 紅白蒸しパン	ぶり・みそ・普通牛乳・牛乳 こしあん	お菓子・米・上白糖・調合油 花麸・薄力粉	にんじん・大根・こまつな たまねぎ・りんご	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・みりん おろししょうが・食塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	480 18.2 16.5 210 1.6 1	572 22.5 19.9 219 1.8 1.2
14	土	飲み物 お菓子	チキンライス 野菜のツナ和え スープ(じゃがいも・コーン) バナナ	牛乳 お麸のラスク	鶏むね・ツナ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・上白糖 じゃがいも・小町麸 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ チンゲンサイ・コーン・バナナ	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ｺﾝｿﾒ 食塩・しょうゆ・穀物酢・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	396 15.2 10.9 182 1.5 1	467 18.9 12.6 185 1.4 1.5
16	月	飲み物 お菓子	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ（豆腐・にんじん） ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚小間・絹ごし豆腐 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳・乳飲料	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 薄力粉	たまねぎ・ピーマン・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんじん・かぼちゃ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	467 16.4 13.6 256 1.5 1.2	554 20.4 16.2 277 1.6 1.2
17	火	飲み物 お菓子	ごはん キッシュ風オムレツ マカロニサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) パイナップル缶	牛乳 ごまクッキー	鶏ひき肉・卵・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油・ﾏｶﾛﾆ マヨドレ・薄力粉・いり白ごま 上白糖	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう コーン・キャベツ パインアップル缶	飲み物・ｺﾝｿﾒ・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・水 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	487 17.1 17.1 208 1.8 1.2	580 21.3 20.5 218 2 1.5

11月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼　食	3　時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	（その他の食品）	栄養量	未満児	以上児
18	水	飲み物 お菓子	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁（麸・わかめ） バナナ	牛乳 キャロットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麸 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう・カットわかめ・バナナ	飲み物・だし・しょうゆ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	519 18 15.4 220 2.1 1.2	622 22.5 18.6 236 2.2 1.4
19	木	飲み物 お菓子	あんかけうどん 鶏のみそ焼き キャベツの塩昆布和え かき	牛乳 チーズおかかおにぎり	鶏もも・みそ・普通牛乳 粉ﾁｰｽﾞ・かつお削り節	お菓子・干しうどん・調合油 かたくり粉・上白糖・ごま油 米・いり白ごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・キャベツ・塩昆布 かき	飲み物・だし・みりん しょうゆ・食塩・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 18.2 10.1 189 1.2 1.6	507 22.3 11.8 196 1.2 2
20	金	飲み物 お菓子	ごはん カレイのムニエル さつまいもサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) ヨーグルト(いちごジャム)	ジョア（マスカット） ココアケーキ	カレイ・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ・ジョアマスカット 乳飲料	お菓子・米・薄力粉 無塩バター・調合油 さつまいも・マヨドレ・上白糖 いちごミックスジャム ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	にんじん・コーン・ブロッコリー	飲み物・料理酒・食塩 パセリ・水・ｺﾝｿﾒ・ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 18.3 11.7 325 5.7 1.2	569 22 13.8 327 5.7 1.5
21	土	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げと野菜の炒め煮 大根とにんじんの甘酢和え みそ汁（じゃがいも・わかめ） オレンジ	牛乳 しらすおにぎり	厚揚げ・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・上白糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 大根・カットわかめ・オレンジ	飲み物・おろししょうが・だし しょうゆ・みりん・水・穀物酢 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	452 16.1 11.2 254 1.9 1.1	538 20.2 13.3 274 2.2 1.3
23	月	飲み物 お菓子	きのこ入りカレーライス キャベツのマヨ和え スープ（たまねぎ・コーン） オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳 牛乳・きな粉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・マヨドレ・かたくり粉 上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・コーン・オレンジ	飲み物・水・カレーの王子様 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ・食塩 ｺﾝｿﾒ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 16.6 13.4 251 1.3 1.2	549 20.7 15.7 269 1.3 1.5
24	火	飲み物 お菓子	ごはん タッカルビ ほうれんそうと 切干し大根のﾅﾑﾙ ミヨックク風（わかめスープ） パイナップル缶 	牛乳 大学芋	鶏もも・みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・上白糖 ごま油・さつまいも・黒ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ ほうれんそう・切干し大根 カットわかめ・パインアップル缶	飲み物・おろしにんにく おろししょうが・料理酒 しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 みりん・穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 13.2 10.1 226 1.6 1.3	471 16.3 11.8 241 1.8 1.6
25	水	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ スープ(にんじん・さやいんげん) いちごゼリー	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・普通牛乳	お菓子・米・調合油・上白糖 ストロベリーゼリー いり白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ コーン・にんじん・さやいんげん ほうれんそう	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・しょうゆ・穀物酢 食塩・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 15.6 10.9 188 3.7 1.3	551 19 13 190 4.2 1.6
26	木	飲み物 お菓子	ごはん 大豆バーグ わかめと春雨のサラダ みそ汁（さつまいも・にんじん） ヨーグルト（加糖）	牛乳 ホットケーキ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ)	大豆水煮・鶏ひき肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ・みそ・ヨーグルト 普通牛乳・乳飲料	お菓子・米・調合油・パン粉 上白糖・かたくり粉 普通春雨・さつまいも 薄力粉・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	たまねぎ・カットわかめ・にんじん コーン	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢・だし ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 20.1 13.5 341 5.3 1.4	640 25 16.2 380 6.1 1.6
27	金	飲み物 お菓子	ごはん ぶりのみそ焼き 大根の煮物 すまし汁（麸・たまねぎ） りんご	牛乳 きのこの炊き込みごはん	ぶり・みそ・普通牛乳 油揚げ	お菓子・米・上白糖・調合油 小町麸	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・りんご・えのきたけ ぶなしめじ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	飲み物・料理酒・みりん おろししょうが・だし・しょうゆ 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	487 19.1 13.8 181 2 1.1	581 23.6 16.4 183 2.2 1.3
28	土	飲み物 お菓子	チキンライス 野菜のツナ和え スープ(じゃがいも・コーン) バナナ	牛乳 お麸のラスク	鶏むね・ツナ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・上白糖 じゃがいも・小町麸 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ チンゲンサイ・コーン・バナナ	飲み物・ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ｺﾝｿﾒ 食塩・しょうゆ・穀物酢・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	396 15.2 10.9 182 1.5 1	467 18.9 12.6 185 1.4 1.5
30	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛炒め 彩り野菜のごま和え みそ汁(豆腐・わかめ) ヨーグルト(りんごジャム)	牛乳 きな粉スコーン	豚小間・絹ごし豆腐・みそ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳・きな粉・牛乳	お菓子・米・さつまいも 調合油・上白糖・すり白ごま りんごジャム・薄力粉	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ カットわかめ	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・料理酒・みりん ウスターソース・だし ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	515 18.8 17.3 312 2 1.2	613 23.3 20.8 345 2.1 1.5

誕生日		飲み物 お菓子	さつまいもごはん いがぐりメンチカツ ブロッコリーとにんじんの和え物 みそ汁（たまねぎ・わかめ） ピーチゼリー	牛乳 りんごジャムケーキ 	豚ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	お菓子・米 さつまいも・調合油 かたくり粉・薄力粉 パン粉・上白糖 ピーチゼリー りんごジャム	たまねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん・カットわかめ	飲み物・だし・食塩 水・中濃ｿｰｽ しょうゆ・穀物酢 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	564 17.9 21.1 241 2 1.2	662 21.4 24.7 228 2.3 1.5

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。