2026年11月の予定献立表

日	献立名	使用材料	栄養量		
2 月	ご飯 鯖の塩焼き 春雨サラダ みかん缶 根菜汁	精白米 さば はるさめ、チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング みかん缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん	熱量 蛋白 脂質 塩分	408 18.6 13.4 0.9	kcal g g g
3 火	文化の日				
4 水	ふりかけご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ フルーツヨーグルト	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 焼豆腐、豚小間肉、しらたき、はくさい、長葱 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 蛋白 脂質 塩分	443 18.5 13.5 1.1	kcal g g g
5 木	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご 味噌汁（さつまいも）	精白米 鶏もも、しょうが、おろしにんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご さつまいも、玉ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	399 17.5 11.1 1.4	kcal g g g
6 金	野菜味噌ラーメン シュウマイ 洋梨缶＆チーズ	中華めん、豚もも肉、きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン シュウマイ 洋なし、チーズ	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 19.8 11.5 1.6	kcal g g g
9 月	麦ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーの竹輪和え りんご缶 味噌汁（じゃが芋）	精白米、押し麦 ほき、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース ブロッコリー、にんじん、焼竹輪、和風ドレッシング りんご缶 じゃがいも、チンゲン菜	熱量 蛋白 脂質 塩分	383 15.4 9.5 1.9	kcal g g g
10 火	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも 、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 18.7 10.9 0.9	kcal g g g
11 水	ご飯 豚肉の焼肉風炒め チンゲン菜のナムル パイン缶 味噌汁（南瓜）	精白米 豚小間肉、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、焼肉のたれ チンゲン菜、にんじん、白ごま、ごま油 パイン缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	361 13.7 9.2 1.4	kcal g g g
12 木	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 白桃缶 味噌汁（かぶ）	精白米 鶏もも、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム、マヨネーズ 白桃缶 かぶ根、カットわかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 15.4 11.4 1.5	kcal g g g
13 金	カレーライス 切り干大根のサラダ バナナ コンソメスープ（白菜）	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 切干大根、にんじん、ホールコーン、ごま油 バナナ はくさい、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	459 15.2 14.5 1.9	kcal g g g
16 月	ご飯 鯖の塩焼き 春雨サラダ みかん缶 根菜汁	精白米 さば はるさめ、チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング みかん缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん	熱量 蛋白 脂質 塩分	408 18.6 13.4 0.9	kcal g g g
17 火	ふりかけご飯 すき焼き風煮 れんこんサラダ フルーツヨーグルト	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 焼豆腐、豚小間肉、しらたき、はくさい、長葱、 れんこん、いんげん、にんじん、カニカマ、マヨネーズ ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 蛋白 脂質 塩分	443 18.5 13.5 1.1	kcal g g g

日	献立名	材　料　名	栄養量		
18 水	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆和え りんご 味噌汁（さつまいも）	精白米 鶏もも、しょうが、おろしにんにく、小麦粉、片栗粉 ひきわり納豆、ほうれん草、にんじん りんご さつまいも、玉ねぎ	熱量 蛋白 脂質 塩分	399 17.5 11.1 1.4	kcal g g g
19 木	野菜味噌ラーメン シュウマイ 洋梨缶＆チーズ	中華めん、豚もも肉、きゃべつ、もやし、にんじん、ホールコーン シュウマイ 洋なし、チーズ	熱量 蛋白 脂質 塩分	403 19.8 11.5 1.6	kcal g g g
20 金	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 白桃缶 味噌汁（かぶ）	精白米 鶏もも、塩麹 さつまいも、玉ねぎ、きゅうり、ロースハム、マヨネーズ 白桃缶 かぶ根、カットわかめ	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 15.4 11.4 1.5	kcal g g g
23 月	勤労感謝の日				
24 火	ご飯 豚肉の焼肉風炒め チンゲン菜のナムル パイン缶 味噌汁（南瓜）	精白米 豚小間肉、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、焼肉のたれ チンゲン菜、にんじん、白ごま、ごま油 パイン缶 かぼちゃ、えのきだけ	熱量 蛋白 脂質 塩分	361 13.7 9.2 1.4	kcal g g g
25 水	食パン・いちごジャム 白身魚のフライ ブロッコリーの竹輪和え りんご缶 牛乳	食パン、いちごジャム ほき、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース ブロッコリー、にんじん、焼竹輪、和風ドレッシング りんご缶 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	404 18.8 14.4 1.8	kcal g g g
26 木	ご飯 チキンソテーデミソース 小松菜のツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも 、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、デミソース、ケチャップ ツナ缶、こまつな、もやし、にんじん ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 蛋白 脂質 塩分	394 18.7 10.9 0.9	kcal g g g
27 金	カレーライス 切り干大根のサラダ バナナ コンソメスープ（白菜）	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 切干大根、にんじん、ホールコーン、ごま油 バナナ はくさい、ベーコン	熱量 蛋白 脂質 塩分	459 15.2 14.5 1.9	kcal g g g
30 月	ご飯 鯖の塩焼き 春雨サラダ みかん缶 根菜汁	精白米 さば はるさめ、チンゲン菜、にんじん、鶏ささみ、和風ドレッシング みかん缶 油揚げ、さといも、大根、にんじん	熱量 蛋白 脂質 塩分	408 18.6 13.4 0.9	kcal g g g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ



