

令和8年11月 詳細献立表

11月2日(月)				11月3日(火)				11月4日(水)				11月5日(木)				11月6日(金)			
わかめごはん 牛乳 おは大豆のみそがらめ 青菜のおかか和え 鶏肉と野菜のうま塩炒め ひじきの和風サラダ けんちん汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	800kcal 105.1g 36.1g 28.7g 2.4g		エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	kcal 111.4g 36.1g 28.7g 2.4g	麦ごはん 牛乳 おはのスタミナ焼き・野菜の 和えもの 春雨サラダ 切り干し大根のみそ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	820kcal 111.4g 31.5g 28.2g 3g	ごはん 牛乳 ツナときのこのペンネソー ス 海藻サラダ コンソメジュリエンス	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	797kcal 112.6g 35.4g 25.5g 2.3g	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ・炒めキャ ベツ 塩肉じゃが きゅうりとやしの酢の物 秋野菜のみそ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	836kcal 114.8g 31.5g 27.9g 3.1g					
食品名	1人分量(g)	アレルゲン		食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン				
《わかめごはん》				《麦ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《麦ごはん》						
米	95			米	85		米	95		米	95		米	85					
わかめご飯の素	1.4			おおむぎ	10					おおむぎ	10								
							《牛乳》												
《牛乳》				《牛乳》			普通牛乳	206	乳	《牛乳》			普通牛乳	206	乳				
普通牛乳	206	乳		普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳							
							《キーマカレー》												
《おは大豆のみそがらめ・青菜のおかか和え》				《おは大豆のみそがらめ・青菜のおかか和え》			米サラダ油	0.5		《鶏肉のから揚げ・炒めキャベツ》									
ぶり大根	40			さば	60	さば	にんにく	0.5		とりこ	70	鶏肉							
しょうが	0.4			しょうが	1		しょうが	0.5		しょうが	1								
酒	1			にんにく	0.5		ぶたにく	45	豚肉	にんにく	0.7								
こいくちしょうゆ	1			長ねぎ	6		とりこ	20	鶏肉	こいくちしょうゆ	3								
でん粉	4			こいくちしょうゆ	1		だいずミート	8	大豆	酒	1								
油	3			白みそ	3	大豆	たまねぎ	50		上白糖	0.6								
大豆	27	大豆		いりごま	0.5	ごま	にんじん	20		食塩	0.45								
でん粉	2			上白糖	1.5		トマトピューレー	3		水	10								
油	2			酒	1.5		レバーそぼろ	4	鶏肉	エッグクアマヨネーズ	3	大豆							
芥みそ	3	大豆		ほうれんそう	6		デミグラスソース	3		でん粉	7								
酒	1			にんじん	8		トマトケチャップ	3		油	5								
上白糖	3			緑豆もやし	15		中濃ソース	3		米サラダ油	0.3								
こいくちしょうゆ	0.5			こいくちしょうゆ	2		食塩	0.25		キャベツ	30								
みりん	1			みりん	1		こしょう	0.03		食塩	0.15								
水	1.5			かつお節	0.2		カレー粉	0.6		こしょう	0.01								
こまつな	10						こいくちしょうゆ	0.8											
にんじん	7			《いれこ煮》			水	1		《塩肉じゃが》									
油揚げ	6	大豆		かぼちゃ	30		水	5		米サラダ油	0.3								
かつお節	0.1			さやいんげん	5					ぶたにく	20	豚肉							
こいくちしょうゆ	0.5			あずき	8		《ツナときのこのペンネソテー》			食塩	0.2								
水	1			凍り豆腐	5	大豆	オリブ油	0.3		こしょう	0.02								
《鶏肉と野菜のうま塩炒め》				かつおだし	2		にんにく	0.2		酒	2								
米サラダ油	0.3			上白糖	1		たまねぎ	15		たまねぎ	15								
にんにく	0.2			こいくちしょうゆ	1.5		ツナ	8		にんじん	15								
とりこ	20	鶏肉		酒	1		しめじ	10		じゃがいも	25								
たまねぎ	15			みりん	1		ペンネマカロニ	10	小麦	しらたき	10								
ブロッコリー	20			でん粉	0.3		こいくちしょうゆ	0.5		グリーンピース	3								
こいくちしょうゆ	0.5			水	5		食塩	0.25		上白糖	1.5								
食塩	0.25						こしょう	0.01		食塩	0.5								
こしょう	0.01			《春雨サラダ》			パセリ	0.02											
中華だし	0.2			ハム	6	豚肉				《きゅうりとやしの酢の物》									
《ひじきの和風サラダ》				きゅうり	6		《海藻サラダ》			きゅうり	10								
ひじき	0.2			キャベツ	12		きゅうり	10		緑豆もやし	20								
きゅうり	8			はるさめ	5		ひじき	0.2		ホールコーン	8								
キャベツ	15			食塩	0.15		海藻ミックス	0.3		こいくちしょうゆ	3								
ホールコーン	6			こしょう	0.01		ホールコーン	7		上白糖	3								
えだまめ	6	大豆		こいくちしょうゆ	1.8		大豆	7	大豆	酢	2								
しそドレッシング	7	大豆		酢	0.6		ひよこめ	6											
				上白糖	0.8		しそドレッシング	7	大豆	《秋野菜のみそ汁》									
				ごま油	0.3	ごま油				にんじん	6								
							《コンソメジュリエンス》			だいこん	8								
《けんちん汁》							米サラダ油	0.2		えのきたけ	4								
にんじん	8						ベーコン	6	豚肉 大豆	さつまいも	15								
だいこん	8						にんじん	10		なす	6								
とうふ	20	大豆					キャベツ	15		赤みそ	3	大豆							
長ねぎ	5						ホールコーン	6		白みそ	3	大豆							
かつおだし	1						パセリ	0.01		煮干だし	1								
食塩	0.2						白みそ	4	大豆	コンソメ	0.8	豚肉 豚肉	水	95					
こいくちしょうゆ	3						芥みそ	3	大豆	食塩	0.2								
酒	1									こしょう	0.02								
ごま油	0.3	ごま油					こしょう	0.5		こいくちしょうゆ	0.5								
水	95						水	95											

11月16日(月)				11月17日(火)				11月18日(水)				11月19日(木)				11月20日(金)			
ごはん 牛乳 チキンカツ・炒めキャベツ いんげんとベーコンのソテー フルーツミックス ブルーク	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	834kcal 123.2g 26.4g 27.7g 2.8g	バターライス ボークチャップ・炒めブロッコリー コンソメ キャラメルポテト キャラット・ラベ 豆乳コンスープ	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	854kcal 122.2g 31.5g 29.4g 2.1g	まごはん 発酵乳(ブルーベリー) 肉団子と秋野菜の中華和え かつおと大豆の甘辛 ほうれん草の和えもの えのきと豆腐のみそ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	848kcal 137.5g 32.9g 20.5g 2.7g	ごはん 牛乳 バイサイチユルーク チャーシュー(なす炒め) カラフル野菜のビタミンマネ クイティン(フオーのスープ)	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	795kcal 105g 34.6g 27.9g 3g	ごはん 牛乳 いんげのかぼちゃいんげん の和えもの 大豆入り筑前煮 しらすと青菜の和えもの ちゃんこ汁	エネルギー 炭水化物 タンパク 脂質 食塩相当量	786kcal 104.2g 33.8g 27.2g 2.2g					
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー					
《ごはん》			《バターライス》			《まごはん》			《ごはん》			《ごはん》							
米	95		米	95		米	85		米	95		米	95						
			バター	1	乳	おおむぎ	10												
《牛乳》			食塩	0.2		《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》							
普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	《発酵乳(ブルーベリー)》			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳					
			バター	0.05		発酵乳(ブルーベリー)	133	乳											
《チキンカツ・炒めキャベツ》									《バイサイチユルーク》			《バイサイチユルーク》							
チキンカツ	60	小ま 鶏肉 大豆	《牛乳》			《肉団子と秋野菜の中華和え》			米サラダ油	0.3		米サラダ油	0.3						
油	5		普通牛乳	206	乳	ミニトボール	60	小ま 鶏肉 大豆	しょうが	0.2		しょうが	0.2						
米サラダ油	0.3					米サラダ油	0.3		にんにく	0.2		にんにく	0.2						
キャベツ	30		《ボークチャップ・炒めブロッコリー》			たまねぎ	15		ぶたにく	60	豚肉	ぶたにく	60	豚肉					
食塩	0.2		米サラダ油	0.5		赤ピーマン	8		たまねぎ	50		たまねぎ	50						
こしょう	0.01		ぶたにく	65	豚肉	さつまいも	35		長ねぎ	10		みりん	1						
			たまねぎ	50		しめじ	6		うずら卵	20	卵	水	15						
《いんげんとベーコンのソテー》			ピーマン	8		れんこん	15		酒	1		でん粉	0.6						
さやいんげん	15		しめじ	10		こいくちしょうゆ	4		上白糖	2.5		さやいんげん	20						
たまねぎ	25		マッシュルーム水煮	8		上白糖	4.5		こいくちしょうゆ	4.5		油揚げ	8	大豆					
ベーコン	8	豚肉	上白糖	0.6		みりん	2		オイスターソース	1.5		かつお節	0.2						
ホールコーン	8		食塩	0.1		酢	3		酢	0.8		こいくちしょうゆ	1.5						
オリーブ油	0.4		こしょう	0.02		でん粉	2		ナンブラー	0.8		みりん	0.8						
こいくちしょうゆ	1		トマトケチャップ	4		水	10		こまつな	23									
食塩	0.1		中濃ソース	2.5					ごま油	0.2	ごま油	《大豆入り筑前煮》							
こしょう	0.01		上白糖	0.5		《かつおと大豆の甘辛》			食塩	0.15		米サラダ油	0.3						
《フルーツミックス》			米サラダ油	0.2		かつおダイス	30		こしょう	0.01		ぶたにく	15	鶏肉					
もも缶	12	もも	ブロッコリー	20		しょうが	0.7					大豆	10	大豆					
			コンソメ	0.15	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	1		《チャートロップ(なす炒め)》			にんじん	5						
ハインツフル缶	18		食塩	0.15		酒	1		米サラダ油	0.3		ごぼう	5						
みかんゼリー	25					でん粉	4		にんにく	0.2		じゃがいも	22						
			《キャラメルポテト》			油	3		ぶたにく	20	豚肉	たけのこ水煮	6						
《カレーウ》			さつまいも	40		大豆	20	大豆	なす	18		つきこんやく	7						
米サラダ油	0.2		油	3		でん粉	2		たまねぎ	10		上白糖	1.3						
しょうが	0.5		上白糖	4		油	2		にんじん	6		こいくちしょうゆ	2.5						
にんにく	0.5		バター	2	乳	上白糖	3.5		オイスターソース	2		酒	0.5						
ぶたにく	10	豚肉	牛乳	1	乳	こいくちしょうゆ	3		上白糖	0.3		みりん	0.5						
たまねぎ	20		水	0.5		みりん	1.5		中華だし	0.3									
にんじん	8					水	1.5		食塩	0.2		《しらすと青菜の和えもの》							
トマトピューレー	1		《キャラット・ラベ》						こしょう	0.01		こまつな	10						
トマトケチャップ	1		にんじん	25		《ほうれん草の和えもの》			水	5		緑豆もやし	23						
中濃ソース	2		えだまめ	10	大豆	ほうれん草	12		でん粉	0.3		しらす干し番揚げ	5						
こいくちしょうゆ	2		酢	1.5		にんじん	8					こいくちしょうゆ	1.5						
カレー粉	0.5		レモン汁	0.3		緑豆もやし	15		《カラフル野菜のビタミンマネ》			酒	0.5						
コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	粒入りマスタド	2		こいくちしょうゆ	3		キャベツ	25		食塩	0.1						
食塩	0.2		はちみつ	1.5		みりん	1		きゅうり	5		ごま油	0.8	ごま油					
こしょう	0.03		オリーブ油	0.7		いりごま	1	ごま	赤ピーマン	3									
カレーウ	10		食塩	0.2					ホールコーン	5		《ちゃんこ汁》							
上白糖	0.1		こしょう	0.01		《えのきと豆腐のみそ汁》			えだまめ	7	大豆	とろろ	12	鶏肉					
でん粉	3					えのきたけ	13		オリーブ油	1		にんじん	8						
水	90		《豆乳コンスープ》			とうふ	15	大豆	こいくちしょうゆ	1.5		だいこん	10						
			米サラダ油	0.3		カットわかめ	0.1		酢	1.5		厚揚げ	13	大豆					
			ベーコン	4	豚肉 大豆	長ねぎ	5		食塩	0.1		にら	3						
			たまねぎ	10		煮干だし	1		レモン汁	0.5		煮干し	1						
			にんじん	10		白みそ	4	大豆	こしょう	0.01		食塩	0.25						
			ホールコーン	8		赤みそ	3	大豆				こしょう	0.01						
			クリームコーン缶	8		水			《クイティン(フオーのスープ)》			こいくちしょうゆ	2						
			バター	0.05					米サラダ油	0.2		水	90						
			コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉				ぶたにく	8	豚肉								
			豆乳	35	大豆				だいこん	10									
			食塩	0.2					こまつな	5									
			こしょう	0.03					フオー	5									
									中華だし	0.7									
									ナンブラー	0.1									
									食塩	0.3									
									こしょう	0.01									
									こいくちしょうゆ	0.5									
									ごま油	0.2	ごま油								
									ゆず汁	0.5									
									水	95									

11月23日(月)			11月24日(火)【松林中以外】			11月24日(火)【松林中のみ】			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27日(金)		
エネルギー	kcal	ロールパン	エネルギー	801kcal	黒糖揚げパン	エネルギー	820kcal	ごはん	エネルギー	797kcal	ごはん	エネルギー	830kcal	ごはん	エネルギー	797kcal	
炭水化物		牛乳	炭水化物	94.5g	牛乳	炭水化物	101.9g	牛乳	炭水化物	105.9g	牛乳	炭水化物	111.1g	牛乳	炭水化物	110.4g	
タンパク		豆とコンのソテー	タンパク	36.5g	豆とコンのソテー	タンパク	36.3g	とめじの炒めもの	タンパク	32.2g	とめじの炒めもの	タンパク	32.2g	とめじの炒めもの	タンパク	36.6g	
脂質		根菜のカボナータ	脂質	27.5g	根菜のカボナータ	脂質	26.7g	寒菜のから揚げ	脂質	28g	寒菜のから揚げ	脂質	30g	寒菜のから揚げ	脂質	25.1g	
食塩相当量		マゼアンサラダ	食塩相当量	3.5g	マゼアンサラダ	食塩相当量	3.5g	大根と油揚げのみそ汁	食塩相当量	2.8g	大根と油揚げのみそ汁	食塩相当量	2.3g	大根と油揚げのみそ汁	食塩相当量	2.3g	
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
			《ロールパン》			《黒糖揚げパン》			《ごはん》			《ごはん》			《ごはん》		
			ロールパン	70	乳 小麦	コッパンパン	70	乳 小麦		95		米	95		米	95	
						油	5										
			《牛乳》			黒砂糖	6		《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》		
			普通牛乳	206	乳	グラニュー糖	4		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
			《牛乳のクリーム分・糖質とコンの分》			《牛乳》			《牛乳のクリーム分・糖質とコンの分》			《麻婆豆腐》			《豚肉とじゃがいもの南蛮煮》		
			ホキ	60		普通牛乳	206	乳	ごま油	70	鶏肉	ごま油	0.3	ごま油	米サラダ油	0.3	
			白ワイン	1.5					しょうが	0.3		ぶたにく	20	豚肉	ぶたにく	15	豚肉
			食塩	0.15					おりにく	1		おりにく	15	鶏肉	にんにじん	5	
			こしょう	0.02		ホキ	60		こいちしようゆ	2		だいずミート	8	大豆	ごぼう	8	
			米サラダ油	0.3		白ワイン	1.5		酒	1		にんにく	0.5		こんにやく	15	
			たまねぎ	20		食塩	0.15		上白糖	2		しょうが	0.5		じゃがいも	45	
			マッシュルーム水煮	6		こしょう	0.02		みりん	1		たまねぎ	45		厚揚げ	18	大豆
			パセリ	0.02		米サラダ油	0.3		にんにじん	2		にんにじん	20		長ねぎ	6	
			ホワイトルウ	4		たまねぎ	20		でん粉	0.3		長ねぎ	5		さやいんげん	6	
			牛乳	20	乳	マッシュルーム水煮	6		水	10		にら	7		三温糖	3	
			豆乳	10	大豆	パセリ	0.02		米サラダ油	0.1		とうふ	70	大豆	こいくちしようゆ	3	
			生クリーム	1	乳	ホワイトルウ	4		さやいんげん	18		赤みそ	3	大豆	みりん	1	
			コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	牛乳	20	乳	しめじ	8		上白糖	1		酒	1	
			食塩	0.15		豆乳	10	大豆	食塩	0.15		こいくちしようゆ	2		白みそ	2.5	大豆
			こしょう	0.01		生クリーム	1	乳	こしょう	0.01		酒	1		七味	0.02	
			オリーブ油	0.1		コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉	こいくちしようゆ	0.5		みりん	1		水	15	
			えだまめ	13	大豆	食塩	0.15		《寒わきんばら》			トウバンジャン	0.2				
			ホールコーン	10		こしょう	0.01		《寒わきんばら》			チンゲンジャン	2	大豆 豚肉 大豆	《切り干し大根のカレー炒め》		
			コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	オリーブ油	0.1		米サラダ油	0.3		でん粉	1		油	0.3	
			食塩	0.1		えだまめ	13	大豆	ぶたにく	10	豚肉	ごま油	0.2	ごま油	切り干し大根	5	
			こしょう	0.01		ホールコーン	10		ごぼう	8		ごま油	1		ぶたにく	15	豚肉
						コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉	にんにじん	8					たまねぎ	32	
			《根菜のカボナータ》			食塩	0.1		たけのこ水煮	6		《揚げきょうざ》			酒	0.7	
			オリーブ油	0.4		こしょう	0.01		さつまあげ	8		きょうざ	34	小麦 豚肉 大豆	こいくちしようゆ	2.5	
			おりにく	10	鶏肉				つきごんにやく	6					トマトケチャップ	1	
			にんにく	0.3		《根菜のカボナータ》			くきわかめ	0.6		《三色ナムル》			中濃ソース	0.3	
			たまねぎ	20		オリーブ油	0.4		上白糖	0.6		にんにじん	15		カレー粉	0.15	
			れんこん	10		おりにく	10	鶏肉	こいくちしようゆ	1.4		緑豆もやし	25				
			ピーマン	8		にんにく	0.3		酒	0.4		ごまつな	10		《キャベツとさきみのサラダ》		
			さつまいも	15		たまねぎ	20		みりん	0.4		ごま油	0.8	ごま油	キャベツ	25	
			トマト水煮	8		れんこん	10		にんにく	0.35		にんにく	0.35		にんにく	5	
			トマトピューレー	3		ピーマン	8		《里芋のから揚げ》			上白糖	0.3		さきみほくし身	7	鶏肉
			トマトケチャップ	2		さつまいも	15		さいとも	35		こいくちしようゆ	1.8		きゅうり	5	
			上白糖	0.2		トマト水煮	8		しょうが	0.3		食塩	0.1		しそドレッシング	7	大豆
			食塩	0.2		トマトピューレー	3		にんにく	0.2		おりにく	4	ごま			
			こしょう	0.02		トマトケチャップ	2		こいくちしようゆ	3							
			こいくちしようゆ	0.3		上白糖	0.2		みりん	1		《わかめスープ》			油		
			コンソメ	0.4	鶏肉 豚肉	食塩	0.2		でん粉	7		カットわかめ	0.3		おりにく	10	鶏肉
			水	5		こしょう	0.02		油	4		たまねぎ	15		にんにじん	8	
						こいくちしようゆ	0.3					えのきたけ	8		油揚げ	7	大豆
			《マゼアンサラダ》			コンソメ	0.4	鶏肉 豚肉	《大根と油揚げのみそ汁》			酒	0.5		つきごんにやく	8	
			じゃがいも	20		水	5		だいごん	10		中華だし	0.7		はくさい	8	
			きゅうり	8					にんにじん	8		こいくちしようゆ	0.8		かつおだし	1	
			にんにじん	8		《マゼアンサラダ》			油揚げ	8	大豆	食塩	0.1		食塩	0.2	
			ハム	5	豚肉	じゃがいも	20		長ねぎ	3		こしょう	0.01		こいくちしようゆ	2	
			エッグケアマヨネーズ	7.5	大豆	きゅうり	8		寒干だし	1		水	95		酒	2	
			食塩	0.15		にんにじん	8		白みそ	4	大豆				水	95	
			こしょう	0.02		ハム	5		赤みそ	3	大豆						
						エッグケアマヨネーズ	7.5	大豆	水	100							
			《バスタースープ》			食塩	0.15										
			オリーブ油	0.3		こしょう	0.02										
			ベーコン	4	豚肉												
			にんにじん	8		《バスタースープ》											
			キャベツ	10		オリーブ油	0.3										
			シェลมカカロニ	6	小麦	ベーコン	4	豚肉									
			パセリ	0.01		にんにじん	8										
			コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	キャベツ	10										
			食塩	0.2		シェลมカカロニ	6	小麦									
			こしょう	0.02		パセリ	0.01										
			こいくちしようゆ	0.3		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉									
			水	100		食塩	0.2										
						こしょう	0.02										
						こいくちしようゆ	0.3										
						水	100										

[illegible]