2026年11月 献立だより

	献立名	材料名(昼食･おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
2 (月)	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・春雨・コーンフレーク	豚肉・かまぼこ・カニカマ 牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース きゅうり・コーン缶	食塩・醤油・酒・みりん 酢	牛乳 コーンフレーク
4 (水)	わかめごはん 焼きそば きのこのかき玉汁	米・中華めん・油	豚肉・イカ・うすあげ・卵 牛乳	玉ネギ・人参・キャベツ・もやし・青のり えのき・しめじ・みつ葉・わかめ	食塩・醤油・酒・みりん 焼きそばソース	牛乳 豆乳クッキー
5 (木)	ごはん　中華スープ 鶏の照り焼き ブロッコリー	米・砂糖・春雨・さつま芋	豚肉・鶏肉・なると・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・ブロッコリー	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 ふかし芋
6 (金)	カレーライス　福神漬 大根サラダ フルーチェ	米・じゃが芋・油・麦ロール メープルシロップ	牛肉・ツナ缶・フルーチェ 牛乳・アシドミルク	玉ネギ・人参・福神漬 大根・きゅうり・コーン缶	食塩・カレールウ 和風ドレッシング	アシドミルク メープルパン
7 (土)	ミートスパゲティー	スパゲティー・油	豚ミンチ	玉ネギ・人参・ピーマン・マッシュルーム トマト缶・ケチャップ りんごジュース	食塩	りんごジュース 星たべよ
9 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋と白菜の味噌汁	米・砂糖・油・里芋 蒸しパンミックス	豚肉・うす揚げ・味噌 牛乳	玉ネギ・人参・ピーマン・青ネギ パプリカ・椎茸・白菜・しめじ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 蒸しパン
10 (火)	十六穀米ごはん　オニオンスープ さわらの味噌焼き さつま芋サラダ	米・十六穀米の素・砂糖 さつま芋・マヨドレ	さわら・ウインナー・ヤクルト	玉ネギ・人参・きゅうり コーン缶	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	ヤクルト ミレービスケット
11 (水)	おべんとうの日	ぎょうざの皮・マヨドレ	しらす・牛乳	青のり		牛乳 しらすスティック
12 (木)	ロールパン　みかんゼリー カブのクリームシチュー キャベツとちくわのポン酢和え	米・麦ロール・みかんゼリー	豚肉・ツナ缶・ちくわ	玉ネギ・人参・ブロッコリー・しめじ コーン缶・かぶ・わかめ・キャベツ	食塩・シチュールウ・ポン酢	ツナわかめ おにぎり
13 (金)	ごはん　うす揚げ味噌汁 コロッケ マカロニサラダ	米・じゃが芋・パン粉・油 マカロニ・マヨドレ	豚ミンチ・ウインナー・味噌 かまぼこ・牛乳・うす揚げ	玉ネギ・人参・きゅうり コーン缶・青ネギ	食塩	牛乳 お米スナック
14 (土)	親子丼	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ネギ・人参・しめじ・青ネギ りんごジュース	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース ぱりんこ
16 (月)	ごはん 高野豆腐の煮付 ウインナーとキャベツソテー	米・砂糖・油	高野豆腐・かまぼこ・牛乳 ウインナー・チキンナゲット	玉ネギ・人参・しめじ・キャベツ グリーンピース・パプリカ・コーン缶	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	牛乳 チキンナゲット
17 (火)	鮭寿司 さつま芋の天ぷら すまし汁	米・砂糖・ふ・さつま芋 油・天ぷら粉	鮭・豆腐・かまぼこ・うす揚げ	きゅうり・たくあん・玉ネギ 人参・えのき・青ネギ・ｵﾚﾝｼﾞ	食塩・醤油・酒・みりん 酢	オレンジ
18 (水)	ごはん 八宝菜 人参ともやしの中華サラダ	米・片栗粉・ゴマ・ゴマ油	豚肉・エビ・イカ・なると ロースハム・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・チンゲン菜 竹の子・もやし・きゅうり	食塩・醤油・鶏ガラ・酢	牛乳 雪の宿
19 (木)	枝豆ごはん 煮込みうどん 小松菜のゴマ和え	米・うどん・ゴマ・こんにゃく 麦ロール・マヨドレ	豚肉・うす揚げ・かまぼこ ツナ缶・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・青ネギ 小松菜・コーン缶・枝豆	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 ツナマヨパン
20 (金)	ごはん　野菜ゼリー 豚肉となすびの煮物 きゅうりとしらすの酢の物	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・野菜ゼリー	豚肉・さつま揚げ・しらす	玉ネギ・人参・なす・ごぼう・椎茸 グリーンピース・きゅうり・わかめ 野菜ジュース	食塩・醤油・酒・みりん 酢	野菜ジュース ビスコ
21 (土)	ピラフ わかめスープ	米・油	豚ミンチ	玉ネギ・人参・青ネギ・コーン缶・わかめ グリーンピース・もやし・りんごジュース	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ソフトサラダ
24 (火)	ごはん マーボー豆腐 フレンチサラダ	米・砂糖・片栗粉・油 じゃが芋	豚ミンチ・豆腐・ツナ缶 ジョア	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ・なす キャベツ・きゅうり・コーン缶・青のり	食塩・醤油・酒・みりん フレンチドレッシング	ジョア のり塩ポテト
25 (水)	ごはん　白菜の豆乳スープ エビカツ 温野菜	米・油・パン粉	豚肉・豆腐・豆乳・味噌 なると・エビ・牛乳	玉ネギ・人参・白菜・青ネギ しめじ・ブロッコリー	食塩・鶏ガラ	牛乳 ココナツサブレ
26 (木)	ごはん チンジャオロース ポテトサラダ	米・油・じゃが芋・マヨドレ ゴマ油	豚肉・ウインナー	玉ネギ・人参・ピーマン・椎茸・パプリカ 竹の子・きゅうり・コーン缶・みかん缶 パイン缶・桃缶	食塩・醤油・酒・鶏ガラ	フルーツサラダ
27 (金)	ゆかりごはん　たまご焼き 赤魚のあんかけ コアコアヨーグルト	米・油・マカロニ・砂糖	赤魚・卵・ヨーグルト・牛乳 きな粉	玉ネギ・人参・しめじ 青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 マカロニきな粉
28 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉・なると	玉ネギ・人参・キャベツ・椎茸 もやし・青ネギ・りんごｼﾞｭｰｽ	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース ハッピーターン
30 (月)	昆布ごはん 焼きぎょうざ 豚汁	米・ゴマ・砂糖・こんにゃく ぎょうざの皮・油	豚肉・豚ミンチ・かまぼこ 味噌・豆腐・牛乳	塩昆布・玉ネギ・人参・ごぼう 大根・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	牛乳 かっぱえびせん

マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています