

令和7年度 11月予定献立表

18日は
「ゆりはま
うまいデー」



今月の 地産地消食材

こめ・ぎゅうにゅう・こまつな・きゃべつ・ブ
ロッコリー・だいこん・白ねぎ・青ねぎ・ほうれ
んそう・さつまいも・ねばりっこ・ぎゅうり・た
けのこ・ちんげんさい・パセリ・にんにく・しょ
うが・とりにく・ぶたにく・ぎゅうにく・ベー
コン・ハム・ウインナー・はまち・カレイ・さば・
ちくわ・わかめ・くろも・こんにやく・とうふ・
あぶらあげ・あつあげ・だいず・みそ・しいた
け・きくらげ・ナタデココ・らっきょう

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん・ いも・さとう	油・バター
5	水	ごはん	牛乳	ぶたの生姜いため	ひじきのごまネーズ こまつなのみそ汁	みそ ハム あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん もやし カリフラワー	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら マヨネーズ
6	木	わかめごはん	牛乳	かぼちゃのチーズ焼き	フルーツミックス パイタンスープ	だいず あつあげ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にら パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゃべつ しいたけ もも パイン	こめ はるさめ ゼリー ナタデココ	
7	金	ごはん	牛乳	白身魚のさいきょう焼き	すのもの ふきよせ汁	ホキ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん はくさい しろねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら
10	月	ごはん	牛乳	くりコロッケ	おかかあえ かんとう煮	とりにく かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん こんにやく	こめ さとう こむぎこ さといも さつまいも じゃがいも	あぶら
11	火	ごはん	牛乳	ささみのバーベキューソース	ナムル くろものみそ汁	みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう くろも	にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし らっきょう キャベツ えのきだけ しろねぎ マッシュルーム	こめ さとう	ごま ごまあぶら
12	水	ごはん	牛乳	あげぎょうざ	肉やさいいため はるさめスープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン にんじん あおねぎ	もやし しいたけ しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
13	木	ごはん	牛乳	マスのこうそう焼き	かいそうサラダ みそうどん	マス みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり はくさい しろねぎ ごぼう とうもろこし	こめ うどん	オリーブあぶら
14	金	星空舞ごはん	牛乳	らっきょうハンバーグワインソース	つるつるしらたき トックスープ	おから ぶたにく ベーコン ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にら いんげん にんじん	らっきょう もやし はくさい しいたけ こんにやく たまねぎ	こめ もち パンこ さとう でんぶん	ごまあぶら
17	月	ごはん	牛乳	マスタードポーク	ブロッコリーとりんごのサラダ ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー りんご	こめ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら
18	火	ごはん	牛乳	さばのたつたあげ	コールスロー ねばりっこのみそ汁	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あおねぎ	きゃべつ はくさい しょうが えだまめ まいたけ	こめ さとう でんぶん ながいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング
19	水	ごはん	牛乳	とりのねぎしお焼き	ビーンズサラダ しょうゆラーメン	ハム だいず とりにく ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	もやし きゃべつ きゅうり たけのこ レモン	こめ さとう ラーメン	あぶら ごまあぶら ドレッシング
20	木	ごはん	牛乳	スタミナなっとう	はくさいのゆずあえ わかめスープ	とりにく なっとう かまぼこ ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	あおねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい だいこん たけのこ しろねぎ ゆず えのきだけ	こめ さとう	ごまあぶら
21	金	ごはん	牛乳	カレイのからあげ	さつまいもの白あえ かす汁	カレイ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ごぼう だいこん こんにやく はくさい	こめ でんぶん さつまいも	ごま あぶら
25	火	ごはん	牛乳	はまちのうめみそかけ	シエルマカロニのサラダ 中華なめこスープ	ハム みそ とうふ はまち	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	はくさい きゅうり しょうが なめこ うめ とうもろこし	こめ さとう マカロニ	マヨネーズ
26	水	ごはん	牛乳	コーンフライ	たくあんあえ ミートボールカレー	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ブロッコリー	もやし だいこん たまねぎ とうもろこし	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
27	木	ごはん	牛乳	とりのたらこ焼き	いかのあますあえ スープビーフン	いか たらこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ さとう ビーフン	マヨネーズ ごまあぶら
28	金	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ	だいこんのうま煮 さつまいものみそ汁	みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく にんにく しょうが だいこん はくさい	こめ さとう こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら