

2025年11月昼食メニュー

日付	曜日	給食	主な材料と体内での働き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
4	火	玄米ご飯 さわらの甘辛煮 ひじきと野菜の納豆和え 味噌汁	さわら 芽ヒジキ・納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ ほうれん草・人参 大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖 黒砂糖
5	水	押し麦ご飯 鶏の香味焼き 寒天入り中華サラダ 味噌汁	鶏肉 ぷるぷるかんでん・白味噌 出し昆布・味噌	オカダ イソテ・ニンニク キャベツ・人参・太もやし・胡瓜 白菜・ごぼう・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 黒砂糖・酢・ごま油・ｺﾞﾏ ごま油・黒砂糖・純米酢・ｺﾞﾏ
6	木	しっぽくうどん 焼きししゃも 果物	油あげ・豆腐・いりこ 子持ちししゃも	人参・大根・椎茸・青ねぎ バナナ	うどん・里芋
7	金	押し麦ご飯 厚揚げ野菜のトマト炒め しらす野菜の磯和え 味噌汁	厚揚げ しらす干し・だし削り・出し昆布・のり わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・しめじ 小松菜・人参 なめこ・人参・白菜	おしむぎ・精白米 自然派トマト炒め・黒砂糖・油
10	月	玄米ご飯 あじのｶｰﾎﾟﾝ粉焼き 野菜の塩昆布納豆和え 味噌汁	あじ 塩昆布・納豆 出し昆布・だし削り・味噌	 ブロッコリー・人参・ｺｰﾝ ごぼう・玉葱・人参	玄米・精白米 ｶｰﾎｰﾙ・ﾉﾝｽﾏｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾎﾟﾝ粉 ごま油・黒砂糖 さつまいも
11	火	押し麦ご飯 豚と野菜のごま味噌炒め 青菜ときのこのお浸し すまし汁	豚肉・白味噌 かつお粉 ｷｬﾝ・豆腐・もずく・だし削り・出し昆布	人参・玉葱・キャベツ 小松菜・太もやし・人参・えのき・しめじ 青ねぎ	おしむぎ・精白米 黒砂糖・ｺﾞﾏ・油
12	水	玄米ご飯 鮭のﾄﾋﾞﾂ焼 薩摩芋＆豆サラダ 味噌汁	鮭 ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	 ブロッコリー・人参・ｺｰﾝ 大根・青ねぎ	玄米・精白米 自然派ﾄﾋﾞﾂ焼・油 薩摩芋・三温糖・ﾉﾝｽﾏｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
13	木	豆腐と野菜のあんかけ丼 大根煮もの 果物	豆腐・豚肉 油あげ	人参・玉葱・白菜・ﾌｪﾝｸﾞﾖﾂ菜・椎茸・ショウガ・ニンニク 大根・人参・ｲﾝｹﾞﾖ りんご	精白米・玄米・油・ごま油・片栗粉 黒砂糖
14	金	押し麦ご飯 筑前煮 三色ﾅﾙ 味噌汁	鶏肉 出し昆布・だし削り・味噌	椎茸・ごぼう・れんこん・人参 ほうれん草・太もやし・人参 玉葱・白菜・なめこ	おしむぎ・精白米 黒砂糖・じゃがいも・こんにゃく・油・ごま油 ごま油・ｺﾞﾏ 麩
17	月	玄米ご飯 連島蓮根ｺｯﾁ さっぱりﾊﾟｲｻﾗﾀﾞ 自然派ﾓﾅｰｼﾞｬﾙ ﾂﾅﾎﾞﾀｽｰﾌﾟ	連島ﾄﾋﾞﾂｺｯﾁ	 キャベツ・人参・胡瓜・ﾊﾟｲﾝﾌｪﾙﾄ 玉葱・ｺｰﾝ	玄米・精白米 油 三温糖・純米酢・油 ｺｰﾝﾎﾞﾀｰｼﾞｬﾙ(自然派ﾓﾅｰｼﾞｬﾙ)・油
18	火	押し麦ご飯 ﾊﾞﾙ塩麩備前甘酒漬け 野菜の納豆和え 重ね煮味噌汁	ﾊﾞﾙ塩麩備前甘酒漬け 納豆・かつお粉 味噌	 ブロッコリー・キャベツ・人参・ｺｰﾝ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	おしむぎ・精白米 黒砂糖
19	水	ちゃんぽん麺 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ＆ﾄﾋﾞﾂ中華サラダ 果物	豚肉・豆乳・味噌	キャベツ・人参・太もやし・玉葱・ｷﾗﾒﾞ・ショウガ・ニンニク ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾋﾞﾂ・ｺｰﾝ バナナ	ちゃんぽん麺・油 純米酢・黒砂糖・ごま油
20	木	玄米ｶｼｮｳﾂﾞご飯 厚揚げ野菜の甘辛炒め 和風磯ﾎﾞﾂﾂサラダ 煮干し粉入り味噌汁	しらす干し・かつお粉 厚揚げ 青のり いりこ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・小松菜 キャベツ・玉葱・ｲﾝｹﾞﾖ・赤ピーマン・黄ピーマン 人参・ｺｰﾝ 切干大根・人参・えのき・椎茸	おしむぎ・精白米・ごま油・ｺﾞﾏ 黒砂糖・片栗粉・ごま油 じゃがいも・黒砂糖・ﾉﾝｽﾏｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
21	金	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き ひじき五目煮 味噌汁	豚肉 芽ヒジキ・蒸し大豆・油あげ 出し昆布・だし削り・味噌	ﾋｰﾏﾝ・玉葱・ショウガ 人参・ｲﾝｹﾞﾖ 南瓜・玉葱・ごぼう	玄米・精白米 油 こんにゃく・油・黒砂糖
25	火	押し麦ご飯 さば塩焼き 甘辛麩の納豆和え 味噌汁	サバ 納豆 豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	 玉葱・小松菜	おしむぎ・精白米 自然派たべる甘辛こうじ・ｺﾞﾏ
26	水	玄米ご飯 鶏ﾏｼﾋﾞﾂ煮 五目金平 味噌汁	鶏ささみ さつまあげ 出し昆布・だし削り・味噌	ﾄﾋﾞ ごぼう・人参・ﾋｰﾏﾝ キャベツ・太もやし・人参・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・ごま油・黒砂糖・ｺﾞﾏ
27	木	押し麦ご飯 鮭の南部焼き 豆腐の五目ﾕﾂﾌﾞﾙ 味噌汁	鮭 厚揚げ・かつお粉 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	 キャベツ・人参・しめじ・にら・太もやし えのき	おしむぎ・精白米 ｺﾞﾏ ごま油 じゃがいも
28	金	根菜ｶｰﾎﾟﾘﾊﾟﾗﾀﾞ ゼリー	大豆ﾐﾝﾅ	しめじ・玉葱・人参・ごぼう キャベツ・人参・胡瓜	おしむぎ・精白米・薩摩芋・油・ｶｰﾌﾙｰｸ・ｶｰﾎｰﾙ・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ぶどうゼリー

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。