

2025年11月



献立表 普通食

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	うどんすき なます	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎マーブルケーキ	牛かたロース、牛乳	えのきたけ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ、だいこん、こまつな	うどん、上白糖、こんにゃく、釜焼きふ、ホットケーキミックス、有塩バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、甘辛せんべい、ミルクココア
4 火	かぼちゃとれんこんのドライカレー キャベツサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎マロンケーキ	豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、トマト、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター、中国ぐり	おろしにんにく、おろししょうが、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう、ベーキングパウダー
5 水	御飯 きのこのかき揚げ 付け合せ 豆腐のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	ウインナーソーセージ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、ブロッコリー、にら、えのきたけ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、さつまいも、天ぷら粉	煮干しだし、米みそ
6 木	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き ゆでキャベツ クリームコーンスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎チュモツパ風おにぎり	さけ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン缶、パセリ、バナナ、たくあん、味付けのり	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、うるち米、いりごま、ごま油	食塩、こしょう、合成清酒、マヨネーズ、コンソメ、麦茶
7 金	御飯 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合せ ジュリアンスープ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎クラッカーサンド	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、クリームチーズ	キャベツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、りんご、いちごジャム、りんごジャム、ブルーベリージャム	うるち米、かたくり粉、さつまいも、サラダ油、上白糖	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、カレールウ、みりん風調味料、コンソメ、こしょう、クラッカー
8 土	焼きビーフン 中華スープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ビスケットケーキ	豚かたロース、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳、ホイップクリーム	ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、あおのり、きくらげ、葉ねぎ	ビーフン、サラダ油	ウスターソース、オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、中華だし、甘辛せんべい、サブレ
10 月	御飯 いも煮 ごま酢和え バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎チーズクッキー	牛かたロース、焼き竹輪、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵、粉チーズ	ぶなしめじ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	うるち米、さとも、じゃがいも、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	合成清酒、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、ベーキングパウダー
12 水	御飯 ヘルシーミートローフ 付け合せ 野菜スープ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎フルーツあんみつ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、こしあん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、チンゲンサイ、りんご、寒天、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶	うるち米、いりごま、パン粉、サラダ油、上白糖	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ
13 木	御飯 魚の塩焼き いそ煮 玉ねぎのみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎大学芋	さけ、大豆、絹ごし豆腐、牛乳	レモン、干しひじき、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、葉ねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、上白糖、さつまいも、揚げ油、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、麦茶、水
14 金	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ かぶのスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎ごまだれ団子	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、絹ごし豆腐	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、かぶ、チンゲンサイ、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、白玉粉、かたくり粉、いりごま	おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶
15 土	もやしラーメン 即席漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎チーズいもち	豚かたロース、牛乳、ピザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、葉ねぎ、ぶなしめじ、こまつな、はくさい、刻み昆布、レモン、きゅうり	サラダ油、中華めん、上白糖、じゃがいも、かたくり粉	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、甘辛せんべい
17 月	食パン さつま芋のシチュー フレンチサラダ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ネーブルオレンジ、生わかめ	食パン、サラダ油、さつまいも、上白糖、うるち米、いりごま、ごま油	ホワイトソース、食塩、白こしょう、こしょう、穀物酢、麦茶、こいくちしょうゆ
18 火	吹き寄せおこわ 白菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ココアゼリー	鶏もも肉、かつお節、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	干しいたけ、ごぼう、にんじん、グリーンピース、はくさい、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、バナナ、寒天	うるち米、もち米、さとも、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、煮干しだし、米みそ、ピュアココア

19 水	ハヤシライス ひじき入りサラダ 一口ゼリー	○お茶 ○せんべい ◎ミルク ◎ナゲット	牛かた肉、ツナ缶、スキムミルク、チキンナ ゲット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、 ごぼう、干しひじき	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	トマトピューレー、食塩、こしょう、トマ トケチャップ、ハヤシルウ、こいくち しょうゆ、穀物酢、オレンジゼリー、麦 茶、甘辛せんべい
20 木	御飯 魚フライオーロラソース 付け合せ 豆乳スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎アップルサンド	すけとうだら、ベーコン、豆乳、牛乳、スキム ミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、ネーブルオレンジ、りんご、レー ズン	うるち米、薄力粉、パン粉、サラダ油、食パ ン、マーガリン、上白糖	マヨネーズ、トマトケチャップ、食塩、 こしょう、コンソメ
21 金	御飯 柳川風 大豆とわかめの酢の物 オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎さつま芋まんじゅう	鶏もも肉、卵、大豆、しらす干し、牛乳、こしあ ん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、切 干しだいこん、葉ねぎ、きゅうり、生わかめ、 ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、サラダ油、釜焼きふ、上白糖、さつ まいも、薄力粉	煮干しだし、こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、穀物酢、麦茶、ベーキン グパウダー、食塩
22 土	きつねうどん 和え物	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎ウインナーパン	油揚げ、蒸しかまぼこ、ツナ缶、牛乳、ウイン ナーソーセージ	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、 りょくとうもやし、きゅうり	うどん、上白糖、薄力粉、サラダ油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みり ん、麦茶、甘辛せんべい、ベーキング パウダー、食塩、トマトケチャップ
25 火	肉みそあんかけ丼 わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎メロンパン風スコーン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ぶなしめじ、にんじん、生わかめ、えのき たけ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、有 塩バター、ホットケーキミックス、グラニュー糖	おろししょうが、おろしにんにく、こいく ちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩、 こしょう、麦茶
26 水	御飯 ポークビーンズ 大根サラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ラスク	豚ばら肉、大豆、ロースハム、牛乳、プロセス チーズ、スキムミルク	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、 だいこん、こまつな、スイートコーン、バナナ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、食 パン、マーガリン、グラニュー糖	コンソメ、トマトケチャップ、トマト ピューレー、ウスターソース、食塩、こ しょう、穀物酢、こいくちしょうゆ
27 木	御飯 魚のごまみそ焼き おひたし わかめのすまし汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎かぼちゃのスノーボールクッキー	さわら、しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳、スキ ムミルク	チンゲンサイ、にんじん、りょくとうもやし、た まねぎ、生わかめ、葉ねぎ、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、食塩 不使用バター、粉糖、コーンスターチ、薄力 粉	合成清酒、米みそ、本みりん、こいく ちしょうゆ、かつおだし、食塩、甘辛 せんべい
28 金	芋ごはん 秋サラダ 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎揚げパン	ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、き な粉	れんこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそ う、たまねぎ、切干しだいこん、葉ねぎ、ネー ブルオレンジ	うるち米、さつまいも、いりごま、サラダ油、上 白糖、ロールパン	食塩、白こしょう、穀物酢、煮干しだ し、米みそ
29 土	きのこクリームスパゲッティ ハムともやしのサラダ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎フライドポテト	鶏もも肉、くるまえび、生クリーム、ロースハ ム、牛乳	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、に んじん、グリーンピース、りょくとうもやし、きゅう り	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、フライドポ テト	コンソメ、ホワイトソース、穀物酢、こ いくちしょうゆ、食塩、こしょう、甘辛 せんべい

《お米の持つチカラ》

1.腹持ちがいい

粉類を原料とするパンや麺と比較すると、粒状のお米は体の中でゆっくりと消化・吸収されるため、血糖値の上昇がゆるやかになり、腹持ちが良くなります

2.栄養のバランスが良い

お米は、過剰に摂取しやすい脂質や塩分が少ないだけでなく、たんぱく質や水分など、こまめに摂取したい栄養を豊富に含んでいます。

3.噛む力を育む

粒状であるお米は食べる際にしっかりと噛む必要があります。噛んで食べる事で、満腹感を得たり、脳が活性化したりと多くの利点があります。



《11月24日は「和食の日」》

11月24日は『**いにほんしょく**』の語呂合わせから『和食の日』と制定され、日本人の伝統的な食文化を見直し和食文化の保護、継承の大切さについて考える日としました。和食は、世界で最も長寿食として注目されている健康的かつ文化的な食事です。しかし近年、食の多様化も進み、日々の食卓で和食文化を子ども達に伝承することが難しくなっています。和食の大切さを再認識するきっかけになるよう、11月24日は家族で和食を楽しんでみてはどうですか？🌟和食の特徴である出汁の(旨味)に注目するのもいいかもしれませんね🎵



体を温める食材で
寒い冬を乗り越えよう！！



冬に旬を迎える食材には、体を温める働きがあります。一年中様々な食材が手に入る時代ですが、旬を意識して体を温め、寒い冬を乗り越えましょう♪

予防・対策



朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えよう!!

・朝ごはんを食べることで、内臓が活動を始めエネルギーを作ってくれます。時間や食欲がない人はお味噌汁一杯から始めてみましょう☆

血行をよくする食べ物を食べよう!!

・ホットココアは、体を温める効果と自然免疫力高め、ウイルスの感染から守ってくれます。
・玉ねぎは血流改善効果がある成分が含まれており、水に溶けやすいのでスープがオススメです。