令和8年　１１月分　献立予定表



栄 養 課

月	火	木	金	土
2日（530ｋｃａｌ 塩分2．7ｇ） 魚ときのこのホイル焼き 煮　物 小皿・味噌汁 果　物	**3日**（547ｋｃａｌ 塩分2．8ｇ） 豚すき 和え物 小皿・味噌汁 果　物	**5日**（525ｋｃａｌ 塩分3．5ｇ） さつまいもご飯 おでん 小皿・味噌汁 果　物	**6日**（515ｋｃａｌ 塩分2．3ｇ） はんぺんのはさみ揚げ サラダ 小皿・味噌汁 ヨーグルト	**7日**（530ｋｃａｌ 塩分2．7ｇ） 厚揚げの野菜あんかけ 和え物 小皿・味噌汁 果　物
9日（532ｋｃａｌ 塩分3．73） 肉団子の照り煮 サラダ 小皿・味噌汁 果　物	**10日**（536ｋｃａｌ 塩分3．0ｇ） 握り寿司 煮　物 ガリ・煮豆・お吸い物 果　物	**11日**（531ｋｃａｌ 塩分2．1ｇ） 鶏のパプリカ焼き 煮浸し 小皿・味噌汁 果　物	**13日**（530ｋｃａｌ 塩分2．8ｇ） 魚の和風ムニエル 煮　物 小皿・味噌汁 果　物	**14日**（486ｋｃａｌ 塩分2．5ｇ） 揚げ魚のおろし煮 サラダ 小皿・味噌汁 ヨーグルト
16日（530ｋｃａｌ 塩分2．7ｇ） （おもてなし食） 秋の御膳メニューです お楽しみに！	**17日**（538ｋｃａｌ 塩分3．3ｇ） 魚の甘酢あん サラダ 小皿・味噌汁 果　物	**19日**（536ｋｃａｌ 塩分3．0ｇ） 千草蒸し 和え物 小皿・味噌汁 ヨーグルト	**20日**（521ｋｃａｌ 塩分2．7ｇ） シーフードドリア サラダ 小皿・スープ 果　物	**21日**（554ｋｃａｌ 塩分2．9ｇ） ヤンニョムチキン サラダ 小皿・味噌汁 果　物
23日（536ｋｃａｌ 塩分2．2ｇ） 魚の黄金焼き 和え物 小皿・味噌汁 果　物	**24日**（530ｋｃａｌ 塩分3．3ｇ） のしどり 和え物 小皿・お吸い物 ヨーグルト	**26日**（536ｋｃａｌ 塩分3．1ｇ） 魚のグリル 和え物 小皿・スープ 果　物	**27日**（534ｋｃａｌ 塩分2．4ｇ） 生姜焼き サラダ 小皿・味噌汁 果　物	**28日**（530ｋｃａｌ 塩分2．7ｇ） 握り寿司 煮　物 ガリ・煮豆・お吸い物 果　物
30日（520ｋｃａｌ 塩分2．4ｇ） 魚と白菜の蒸し物 サラダ 小皿・味噌汁 ヨーグルト				







仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

野菜高騰のなか、冷凍食品や野菜の代わりにきのこをプラス‼

きのこは炒め物、汁物、炊き込みご飯などに使えます。

食物繊維も取れる食材なので活用していきましょう。



今月のちょこっとチャレンジ！

きのこが献立表のどこかに５つ隠れています。

全部で５つ探してみよう！



★僕の仲間を探してね★