#### 2025年11日 4日(火)

### 2025年11月 6日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95. 00	
水		0.00	
【大豆入りミートローフ】			
豚肩肉 ひき肉		26. 00	
豆腐(木綿)		26. 00	
大豆(国産、乾)		5. 20	
玉ねぎ		39. 00	
★バター		2. 70	
★調理用牛乳		10. 40	
★パン粉(乾燥)		7. 80	
でんぷん		2. 60	
天塩		1. 04	
白こしょう		0. 03	
ナツメグ(粉)		0. 04	
パセリ(乾)		0. 52	
赤ワイン		1. 30	
【フレンチサラダ】			
キャベツ		39.00	
きゅうり		10. 40	
にんじん		3. 90	
米油		2. 60	
米酢		2. 99	
砂糖(三温糖)		1. 30	
天塩		0. 23	
白こしょう		0. 01	
からし(粉)		0. 05	
【野菜スープ】		F 00	
鶏ガラパック		5. 20	
水		160.00	
じゃがいも		13. 00	
にんじん		13. 00	
玉ねぎ		26. 00	
えのきたけ		6. 50	
青菜(こまつな)		7. 00	
天塩		1. 30	
白こしょう こいくちしょうゆ		0.03	
こいくらしょうゆ		2. 60	
		<b> </b>	
	1	1 1	

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
【ドライカレー】			
水稲穀粒(精白米)		95. 00	
豚肩肉 ひき肉		33.00	
にんじん		20.00	
玉ねぎ		40. 00	
ピーマン		8. 00	
冷凍ホールコーン		15. 00	
★バター		2. 60	
にんにく		0. 52	
しょうが 頭ボニップ・カ		0. 52	
鶏ガラパック 水		2. 60	
		13. 00	
★小友切		5. 20	
カレー粉 トマトケチャップ		0. 65 6. 50	
ウスターソース			
		5. 20 0. 13	
白こしょう		0. 13	
【生揚げと野菜のごま和え】		0.03	
生揚げ		26. 00	
ーニッパ 青菜(こまつな)		13. 00	
もやし		26. 00	
にんじん		6. 50	
こいくちしょうゆ		3. 51	
砂糖(三温糖)		3. 38	
本みりん		1. 95	
白すりごま		1. 56	
【果物(りんご)】			
★りんご		52. 00	

献立名/食品名	単位	g	備考
【 <b>牛乳</b> 】 ★牛乳_			
★牛乳		206. 00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【いわしの香味焼き】	1 00 17	40. 00	
- 開きいわし 40g 天塩	1.00 切	0. 10	
こいくちしょうゆ		3. 00	
本みりん		2. 00	
砂糖(三温糖)		1.50	
酒		2. 00	
しょうが		0. 70	
にんにく		0. 30	
ねぎ		1. 30	
<u> </u>		0. 30	
【おかか和え】			
青菜 (こまつな)		10.00	
もやし		27. 00	
にんじん		20. 00	
こいくちしょうゆ		2. 60	
砂糖(三温糖)		0. 39	
糸削り		0. 65	
【 <b>豆乳みそ汁</b> 】 だし昆布		0.20	
たし庇布 かつお厚削り		0. 39 3. 90	
水	-	100.00	
 じゃがいも		35. 00	
にんじん		17. 00	
だいこん		13. 00	
ぶなしめじ		6. 50	
油揚げ		9. 00	
無調整豆乳		50.00	
赤みそ		5. 20	
白みそ		5. 20	
ねぎ		7. 00	
		<del> </del>	
	1		
		1	

#### 2025年11月 7日(金)

## 2025年11月10日(月)

## 2025年11月11日(火)

【牛乳】 ★牛乳 【五目チャーハン】 水稲穀粒(精白米)	206. 00	
【五目チャーハン】	206.00	
【五目チャーハン】 水稲穀約(精白米)	200.00	
水稲穀粒(精白米)		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	100.00	
天塩	1. 69	
水	0.00	
米油	1. 50	
干しいたけ スライス	0. 70	
玉ねぎ	30. 00	
豚肩肉 ひき肉	33. 00	
にんじん	13. 52	
ねぎ	10. 14	
砂糖(三温糖)	0. 26	
天塩	0. 68	
白こしょう	0. 04	
こいくちしょうゆ	1. 69	
【野菜の中華和え】	22.22	
もやし	33. 80	
キャベツ	17. 00	
青菜(こまつな)	10.00	
白焼きちくわ100、卵乳成分なし	10.00	
こいくちしょうゆ	5. 07	
砂糖(三温糖)	3. 38	
天塩   一	0.34	
白いりごま	1. 69	
【中華スープ】	1. 69	
鶏ガラパック	5. 20	
水	150.00	
鶏胸肉 こま切り	10.00	
にんじん	16. 90	
玉ねぎ	25. 35	
もやし	25. 35	
チンゲンツァイ	12. 79	
ねぎ	10. 83	
天塩	1. 69	
こいくちしょうゆ	3. 38	
ごま油	1. 69	
_ U.I.M	1.00	
I I		

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
【焼きうどん】			
★冷凍うどん		160.00	
ごま油		2. 60	
豚肩肉 こま切り		35. 00	
酒		1. 30	
米油		1. 75	
玉ねぎ		32. 50	
にんじん		13. 00	
キャベツ		13. 00	
もやし		15. 00	
にら		5. 00	
白焼きちくわ100、卵乳成分なし		5. 00	
こいくちしょうゆ		7. 80	
砂糖(三温糖)		0. 52	
天塩		0. 20	
オイスターソース		0. 91	
糸削り		0. 40	
【けんちん汁】			
だし昆布		0. 39	
かつお厚削り		3. 90	
水		169.00	
さつまいも		35. 00	
こんにゃく		13. 00	
にんじん		10.00	
だいこん		10.00	
油揚げ		8. 00	
米油		2. 00	
豆腐(木綿)		26. 00	
		1. 30	
天塩		0. 65	
こいくちしょうゆ		5. 20	
ねぎ		13. 00	
【オレンジゼリー】			
90ccゼリーカップ	1.00 個	1.00	
みかん缶		10. 40	
粉寒天		0. 26	
水		25. 00	
砂糖(上白糖)		10. 40	
オレンジジュース		55. 00	
		<del>                                     </del>	
	+	<del>                                     </del>	
		<b> </b>	
		1	

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
[ごはん]			
水稲穀粒(精白米)		95. 00	
水		0.00	
【白身魚のおかか焼き】			
ホキ 60g	1.00 切	60.00	
米油		2. 00	
こいくちしょうゆ 本みりん		2.00	
<u> </u>		1.00	
(五目豆サラダ)		0. 70	
大豆(国産、乾)		9. 00	
		3. 90	
キャベツ		18. 00	
にんじん		6. 50	
もやし		9. 75	
<u>- 3、5</u> 冷凍ホールコーン		5. 00	
こいくちしょうゆ		2. 60	
<u> </u>		1. 95	
砂糖(上白糖)		1. 04	
ごま油		0. 65	
天塩		0. 13	
【みそ汁】			
だし昆布		0. 39	
かつお厚削り		3. 90	
水		160.00	
じゃがいも		32. 00	
玉ねぎ 冷凍 生わかめ カット		13. 00	
冷凍 生わかめ カット		2. 00	
油揚げ		6. 00	
ねぎ		6. 50	
赤みそ		4. 94	
白みそ		7. 41	
		1	
	†		

#### 2025年11日12日(水)

### 2025年11月14日(金)

【牛乳】 ★牛乳 【麦入りごはん】 水稲穀粒(精白米) 米粒麦 水 【豚肉とひじきのカレー炒め】 豚肩肉 こま切り	206. 00	
【麦入りごはん】 水稲穀粒(精白米) 米粒麦 水 【豚肉とひじきのカレー炒め】	206. 00	
水稲穀粒(精白米) 米粒麦 水 【豚肉とひじきのカレー炒め】		
米粒麦 水 <b>【豚肉とひじきのカレー炒め</b> 】		
水	98. 00	
【豚肉とひじきのカレー炒め】	6. 50	
【 <b>豚肉とひじきのカレー炒め</b> 】 豚肩肉 こま切り	0. 00	
豚肩肉 こま切り	07.00	
`T	27. 00	
酒	0. 65	
芽ひじき(乾燥)	1. 56	
玉ねぎ	40.00	
にんじん	19. 50	
米油	1.00	
カレー粉	0. 52	
天塩	0. 52	
【キャベツの海苔和え】		
キャベツ	26. 00	
にんじん	13. 00	
もやし	19. 50	
こいくちしょうゆ	2. 60	
きざみのり	0. 70	
【ワンタンスープ(ウェープワンタン)】		
豚肩肉 ひき肉	7. 00	
酒	1. 30	
米油	0. 70	
鶏ガラパック	5. 20	
水	169. 00	
にんじん	13. 00	
玉ねぎ	18. 20	
天塩	0. 91	
白こしょう	0. 04	
もやし	26. 00	
干しいたけ スライス	0. 65	
★ウェーブワンタンの皮	12. 00	
ねぎ	4. 00	
こいくちしょうゆ	3. 90	
にら	5. 20	
ごま油	1.00	

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
【スパゲティナポリタン】			
★ハーフスパゲティ		65. 00	
オリーブ油		1. 20	
にんにく		0. 46	
鶏胸肉 ひき肉		20.00	
玉ねぎ にんじん		26.00	
ピーマン		10.40	
マッシュルーム水煮(レトルト		6. 50	
トマトピューレ		3. 01	
トマトケチャップ		5. 72 20. 80	
中濃ソース		3. 19	
 天塩		0. 65	
白こしょう		0. 05	
パプリカパウダー		0.13	
オレガノ(粉)		0. 13	
ナツメグ(粉)		0.03	
【コンソメスープ】		0.00	
鶏ガラパック		6. 50	
水		160.00	
鶏胸肉 こま切り		7. 50	
にんじん		15. 60	
玉ねぎ		45. 50	
冷凍ホールコーン		20. 00	
天塩		1. 30	
白こしょう		0. 03	
こいくちしょうゆ		1. 30	
白ワイン		1. 30	
パセリ(乾)		0.10	
【ファーブルトン】			
★小麦粉		9. 00	
砂糖(上白糖)		9. 00	
★調理用牛乳		43. 00	
★生クリーム 1L		10.00	
天塩		0. 08	
★たまご		22. 00	
バニラエッセンス		0. 01	
冷凍ブルーベリー		5. 00	
粉糖		0. 03	

2025年11月14日(金)	22/1	1	144
献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳	<b></b>	206. 00	
【和風あんかけ丼】		05.00	
水稲穀粒(精白米) 水		95. 00 0. 00	
		19. 50	
にんじん		13. 00	
玉ねぎ		26. 00	
		8, 00	
青菜 (こまつな) 干しいたけ スライス		0. 65	
しょうが		0. 65	
ごま油		1. 56	
こいくちしょうゆ		6. 50	
本みりん		6. 50	
砂糖(上白糖)		2. 60	
だし昆布		0. 20	
かつお厚削り水	1	1. 95	
		39.00	
【塩昆布和え】	<del> </del>	3. 90	
キャベツ		26. 00	
もやし		39.00	
きゅうり		13.00	
★塩昆布		2. 60	
ごま油		1. 30	
白いりごま		1. 30	
【焼きししゃも】			
からふとししゃも(生干し)	2.00 本	50.00	
<b>【すまし汁】</b> だし昆布		0.00	
たし民布 かつお厚削り		0. 39	
水の厚削り		3. 90	
にんじん		165. 00 13. 00	
玉ねぎ		32. 50	
えのきたけ		6. 39	
豆腐(絹)		25. 00	
天塩		0. 85	
本みりん		1.04	
酒		1.04	
うすくちしょうゆ		3. 64	
ねぎ	ļ	3. 90	
	<del> </del>		
	<b>-</b>		
	<del>                                     </del>		
	1		
	<del>                                     </del>		
	<u> </u>		
	1		

#### 2025年11日17日(日)

## 2025年11月19日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		97. 00	
水		0.00	
【さばのしょうが焼き】			
さば 60g	1.00 切	60.00	
しょうが		1. 20	
こいくちしょうゆ		4. 55	
砂糖(三温糖)		1. 63	
酒		1. 63	
本みりん		2. 60	
【わかめと大根の酢の物】			
にんじん		15. 00	
だいこん		30.00	
冷凍 生わかめ カット		3. 00	
こいくちしょうゆ		1. 30	
米酢		3. 90	
砂糖(上白糖)		1. 95	
白いりごま		1. 30	
【具沢山みそ汁】			
だし昆布		0.39	
かつお厚削り		3. 90	
水		160.00	
じゃがいも		34, 00	
玉ねぎ		18. 00	
えのきたけ		10.00	
にんじん		11. 70	
豆腐(木綿)		25. 00	
ねぎ		5. 50	
赤みそ		4. 55	
白みそ		7. 15	
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	1		
	+		
	1		

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
【中華丼】			
水稲穀粒(精白米)		99. 00	
水		0.00	
米油		1. 50	
しょうが		0. 39	
豚肩肉 こま切り		25. 00	
★小町麩		5. 00	
酒		0. 65	
玉ねぎ		32. 50	
干しいたけ スライス		0. 50	
鶏ガラパック		2. 00	
水		52. 00	
にんじん		15. 60	
たけのこ(水煮)		6. 02	
砂糖(三温糖)		1.40	
天塩		0. 98	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		0. 43	
オイスターソース		0. 72	
酒		1. 95	
はくさい		19. 50	
でんぷん		2. 08	
ごま油		1.50	
【ABCスープ】 鶏ガラパック		0.50	
		6. 50	
		160.00	
		7. 00 13. 00	
 玉ねぎ		26. 00	
キャベツ		17. 00	
じゃがいも		17. 00	
★ABCマカロニ		8.00	
天塩		1, 11	
<u> </u>		0.04	
パセリ(乾)		0.04	
【果物(菊花みかん)】		0.01	
みかんM		39. 00	
07-73-70 IVI		39.00	
	+	<del>                                     </del>	

献立名/食品名	単位	g	備考
【ジョア(ブレーン)】			
<b>★</b> ジョア(プレーン)		125. 00	
【コロコロ根菜ガッパオライス】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
鶏胸肉 こま切り		32. 50	
酒		2. 60	
天塩		0. 20	
白こしょう		0. 01	
米油		2. 00	
にんにく		0. 39	
れんこん		5. 00	
玉ねぎ		35. 00	
さつまいも		25. 00	
赤パプリカ		6. 50	
えだまめ(冷凍)		6. 50	
天塩		0. 50	
オイスターソース		3. 90	
ナンプラー		1. 30	
こいくちしょうゆ		1. 95	
バジル		0. 05	
【こまツナレモンサラダ】			
ツナー水煮		7. 80	
にんじん		7. 80	
キャベツ		32. 50	
青菜(こまつな)		11.00	
冷凍 生わかめ カット		1.50	
米油		2. 21	
にんにく 砂糖(上白糖)		0. 13	
天塩		1. 56 0. 39	
		1. 30	
からし(粉)		0.06	
レモン(果汁、生)		1. 30	
【じゃがいもと玉ねぎのスープ】		1. 30	
鶏ガラパック		6. 50	
水		169. 00	
ベーコン		6. 00	
じゃがいも		35. 00	
にんじん		9. 10	
玉ねぎ		30.00	
冷凍ホールコーン		13. 00	
天塩		1. 30	
白こしょう		0. 03	
こいくちしょうゆ		1. 30	
白ワイン		1. 30	
パセリ(乾)		0. 20	
	_		

## 2025年11月20日(木)

## 2025年11月21日(金)

## 2025年11月25日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】	<del>                                     </del>	J	WII 2
★牛乳		206. 00	
【さつまいも麦ごはん】		200.00	
水稲穀粒(精白米)		93. 00	
米粒麦		5. 00	
水位文		0. 00	
さつまいも		25. 00	
天塩		0. 50	
黒いりごま		1. 00	
【鶏肉の漬け込み焼き】		1.00	
鶏もも肉 切り身70g	1.00 切	70. 00	
にんにく	1.00 93	0. 30	
しょうが		0. 50	
<u>しょりが</u> 酒		2. 00	
こいくちしょうゆ		3. 00	
本みりん		2. 00	
砂糖(三温糖)		1.50	
米油			
【ゆかり和え】		1.00	
キャベツ		26. 00	
きゅうり		12. 00	
にんじん		17. 00	
切干しだいこん		3. 01	
ツナー水煮			
天塩		13. 00	
ゆかり		0. 13	
		0. 52	
【かきたま汁】		0.00	
だし昆布		0. 39	
かつお厚削り		3. 90	
水		169. 00	
えのきたけ		13. 00	
にんじん		13. 00	
天塩		1. 04	
白こしょう		0. 03	
こいくちしょうゆ		2. 60	
でんぷん		2. 60	
★たまご		25. 00	
青菜(こまつな)		6. 50	
	-		

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
【深川めし】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
酒		1. 82	
天塩		0. 18	
うすくちしょうゆ		2. 60	
米油		1. 30	
ごぼう		9. 10	
にんじん		13. 00	
あさり むき身		6. 50	
しょうが		0. 65	
酒		0. 65	
砂糖(三温糖)		1. 30	
こいくちしょうゆ		5. 20	
ねぎ		9. 10	
【こまつなともやしのおひたし】		1	
冷凍ホールコーン		7. 80	
青菜(こまつな)		8. 00	
もやし		39. 00	
こいくちしょうゆ		2. 21	
本みりん		0. 78	
白いりごま		1. 30	
【きのこ汁】			
豚肩肉 こま切り		10.00	
米油		1. 30	
にんじん		5. 20	
ぶなしめじ		9. 10	
まいたけ		6. 50	
えのきたけ		10. 40	
油揚げ		6. 50	
だし昆布		0.39	
かつお厚削り		3. 90	
7K		169.00	
豆腐(木綿)		26. 00	
ねぎ		13. 00	
酒		1. 11	
		0. 78	
こいくちしょうゆ		2. 86	
でんぷん		1. 30	
【芋ようかん】		1.00	
さつまいも		30. 00	
砂糖(上白糖)		7. 80	
粉寒天		0. 29	
水		19. 50	
		0.01	
/\- <u>-</u> ш		0. 01	
		<del>                                     </del>	
		1 1	

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】	<b>-</b>	ь	UH 'CJ
★牛乳		206. 00	
【わかめごはん】		200.00	
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.00	
【千草焼き】			
豚肩肉 ひき肉		19.00	
米油		1. 95	
にんじん		10. 40	
玉ねぎ		13. 00	
芽ひじき(乾燥)		1. 60	
ねぎ		3. 90	
だし昆布		0. 20	
かつお厚削り		1. 90	
水		13. 00	
天塩		0. 20	
砂糖(上白糖)		1. 30	
こいくちしょうゆ		2. 60	
本みりん		1. 30	
★たまご		50.00	
【さつまめサラダ】			
さつまいも		26. 00	
きゅうり		9. 10	
にんじん		6. 50	
ひよこまめ(乾)		7. 80	
米油		2. 86	
米酢		2. 34	
こいくちしょうゆ		0. 65	
砂糖(上白糖)		0. 39	
天塩		0. 20	
白こしょう		0. 03	
【キャベツと押麦のスープ】		F 00	
鶏ガラパック		5. 20	
水		169. 00	
玉ねぎ		13. 00	
キャベツ にんじん		26. 00	
ー にんしん 冷凍ホールコーン		9. 10 6. 50	
麦(押麦)		3. 90	
		0. 83	
白こしょう		0. 03	
こいくちしょうゆ		2. 34	
パセリ(乾)		0. 59	
7 . C 7 (+2)		0.00	
		<del>                                     </del>	
		† †	
	1	†	
	1	<del>                                     </del>	
		1	
		1	
		1	
	•		

#### 2025年11月26日(水)

## 2025年11月27日(木)

### 2025年11月28日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
★牛乳		206. 00	
【シュガートースト】			
★コッペパン70 g	1.00 個	70. 00	
砂糖(グラニュー糖)		3. 50	
★バター		8. 00	
【ポークチャップ】			
豚肩肉 こま切り		35. 00	
<u>米油</u>		0. 70	
玉ねぎ		38. 00	
ピーマン		19. 50	
トマトケチャップ		13. 00	
ウスターソース		3. 90	
こいくちしょうゆ		3. 90	
砂糖(上白糖)		2. 00	
★バター		3. 50	
★小麦粉		3. 01	
【ジュリエンヌスープ】			
鶏ガラパック		5. 00	
水		169. 00	
鶏胸肉 こま切り		6. 50	
★シェルマカロニ		3. 00	
じゃがいも		35. 00	
キャベツ		15. 00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		30. 00	
冷凍ホールコーン		20. 00	
天塩		1. 30	
白こしょう		0. 03	
こいくちしょうゆ		1. 30	
白ワイン		1. 30	
パセリ(乾)		0. 20	
·			

献立名/食品名	単位	g	備考
【牛乳】			
<b>★</b> 牛乳		206. 00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		97. 50	
水		0.00	
【白身魚フライ】			
ホキ 60g	1.00 切	60.00	
天塩		0. 13	
白こしょう		0. 01	
★小麦粉		5. 20	
水		0.00	
★生パン粉		5. 20	
★パン粉(乾燥)		5. 20	
揚げ油		4. 00	
中濃ソース		6. 50	
【甘酢和え】			
きゅうり		13. 00	
キャベツ		32. 50	
にんじん		6. 50	
こいくちしょうゆ		3. 90	
砂糖(上白糖)		2. 60	
米酢		2. 60	
【呉汁】			
大豆(国産、乾)		7. 80	
だし昆布		0. 39	
かつお厚削り		3. 90	
水		156. 00	
豚肩肉 こま切り		5. 20	
にんじん		10. 40	
だいこん		10. 40	
油揚げ		3. 90	
じゃがいも		20. 00	
豆腐(木綿)		18. 00	
ねぎ		6. 50	
ほうれんそう		7. 00	
赤みそ		6. 11	
白みそ		8. 06	
H-7 C		0.00	
		<b>†</b>	

献立名/食品名	単位	g	備考
牛乳】	·		•
★牛乳		206. 00	
麦入りごはん】			
水稲穀粒(精白米)		99.00	
米粒麦		6. 50	
水		0. 00	
大豆入り麻婆豆腐】		0.05	
米油		0. 65	
にんにく		0. 65	
しょうが トウバンジャン		0. 65	
 		0. 26	
		18. 00 6. 50	
- 人立(国産、犯) 干しいたけ スライス		0. 65	
水		39.00	
<u> </u>		19. 50	
砂糖(三温糖)		1.50	
酒		1. 50	
<u></u> 赤みそ		2. 60	
<u> </u>		3. 90	
こいくちしょうゆ		6. 50	
オイスターソース		1. 95	
でんぷん		3. 90	
ねぎ		13. 00	
le b		7. 80	
豆腐(木綿)		130.00	
ごま油		1. 30	
ごま油 <b>パンサンスー</b> 】			
もやし		32. 50	
きゅうり		13. 00	
にんじん		13. 00	
緑豆はるさめ		6. 50	
砂糖(三温糖)		1. 30	
こいくちしょうゆ ごま油		3. 90	
ごま油		1. 30	
米酢		5. 20	
白いりごま		1. 30	
果物(りんご)】			
★りんご	0.13 個	32. 50	