

令和7年11月 献立表(特食)



※毎日お届けするお弁当は、食品衛生上午後1時までにお召し上がり下さい。
※お弁当の置き場所は、高温にならない所をお願い致します。
※仕入れ等の都合により、急遽献立を変更することがあります。
※お米は、新潟県産です。
ごはんは、小盛150 g ・ 234Kcal、並盛240 g ・ 374kcalです。

炊き込み

11月12日(水) 彩いごはん

11月27日(木) ユンピラフ

TEL0256-63-4624 FAX0256-63-6866

1日(土)	
南蛮漬け(さば)	A・C・D
水餃子	A・D
海鮮えび入りオクラ包み	A・F
野菜の含め煮	A・D
野菜炒め	A・D
煮びたし	A・D
赤かっぱ	A
昆布豆	A
エネルギー 456kcal 脂質 16.5g	
たんぱく質 20.7g 食塩相当量 1.9g	

3日（月）		4日（火）		5日（水）		6日（木）		7日（金）		8日（土）	
文化の日	マカロニソテー A ハンバーグ A・D オムレツ C おろしポン酢ソース A・D ひじき煮 A・D 土佐和え 他 A ハンフライ献立	八宝菜 かにクリーミーコロッケ A・C・D・G チキンナゲット A・D おでん風 A・C・D 中華炒め A・C パンプキンサラダ C 青かっぱ A ピリ辛味噌 A	せんキャベツ タレかつ A・D ポトフ（ロールキャベツ・人参・大根） A 梅わかめドレッシング A・D 金平ごぼう A 手作りあさり佃煮 A・D つぼ漬 A	ハヤシシチュー A・C・D イカよせフライ A たけのこしゅうまい A・D 厚揚げのすき焼き風 D もやしとコーンのお A 無限こんにゃく A・D はりはり漬 A 煮付（扇ふ） A・D	和風パスタ A・C ハムステーキ メンチカツ A・D あらびきウインナー 大根のオイスター煮 昆布和え カレーソテー 煮付（しいたけ） A・D						
	エネルギー 330kcal 脂質 12.5g たんぱく質 15.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 416kcal 脂質 20.9g たんぱく質 10.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 360kcal 脂質 10.8g たんぱく質 15.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 419kcal 脂質 20.4g たんぱく質 16.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 342kcal 脂質 15.1g たんぱく質 17.1g 食塩相当量 2.9g						
10日（月）		11日（火）		12日（水）		13日（木）		14日（金）		15日（土）	
豚丼風 A 粒マスタードフライ A・C・D ミニ野菜春巻 A オイスターソース炒め もやしのナムル A 炒め煮 A・D さくら漬 A 味付ザーサイ A エネルギー 326kcal 脂質 20.9g たんぱく質 10.4g 食塩相当量 2.7g	チリポテト A・D えびカツ A・F うずら串フライ A・C 切昆布の煮物 A・C・D レッドホットもやし 利久炒め A・C 白大根（ゆず風味） タレ付ミートボール A・D エネルギー 466kcal 脂質 20.5g たんぱく質 13.1g 食塩相当量 2.8g	麻婆春雨 A 白身フライ A 竹輪の磯辺揚げ A・C・D チキンサラダ A・C 油炒め A カレー炒め 他 彩いごはん エネルギー 348kcal 脂質 16.9g たんぱく質 11.8g 食塩相当量 2.0g	ホイコーロー A さばの味噌煮 A・D 煮付（花さつま） A・C ハムチーズフライ A・C・D 肉じゃが A・D ごま和え A 青かっぱ A さつま揚げの煮付 A・D エネルギー 485kcal 脂質 21.4g たんぱく質 21.5g 食塩相当量 2.3g	スパゲティサラダ A 鶏ムネ唐揚げ A・C 豚キムチ A・F いかフライのチリソースかけ A 大根の生姜煮 A・D 細切り大根漬け A こんにゃく煮付 A・D エネルギー 479kcal 脂質 20.7g たんぱく質 17.8g 食塩相当量 2.9g	休業日						
17日（月）		18日（火）		19日（水）		20日（木）		21日（金）		22日（土）	
焼肉 A 紫芋コロッケ A 揚げぎょうざ A・D ブラックサラダ C ピリ辛煮 A・D 煮びたし A・D はりはり漬 A 茶花豆 エネルギー 586kcal 脂質 20.9g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 2.7g	酢豚 三角春巻 A・F イカフライ A 切干大根煮物 D しょうゆフレンチサラダ A・D 黒胡椒炒め しば漬 みかん缶 エネルギー 404kcal 脂質 20.3g たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.8g	ひき肉カレー A・D・E 目玉焼フライ C・D ふんわり豆腐ナゲット A・D 五目煮 A・D キャベツとかにかまの酢の物 A・C・F・G れんこんサラダ 福神漬 A 煮付（焼竹輪） A・C・D エネルギー 477kcal 脂質 20.8g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.2g	カラフルチンジャオロース A 味酢干あじフィレーごまフライ A ささみ磯辺フライ A・D おからの煮物 A ピリ和え 豆腐の煮物 A つぼ漬 A 手作りひじきふりかけ A・D エネルギー 370kcal 脂質 16.6g たんぱく質 19.5g 食塩相当量 3.5g	スパゲティ和え A ハンバーグ A・D エビフライ A・F デミソース A れんこん金平 A チョレギ風サラダ A さつま芋のそぼろ煮 A・D 紅生姜天 A・D エネルギー 405kcal 脂質 12.7g たんぱく質 14.9g 食塩相当量 3.2g	休業日						
24日（月）		25日（火）		26日（水）		27日（木）		28日（金）		29日（土）	
振替休日	シンジャーマンポテト A 白身磯辺フライ A・D ビッグ海鮮シューマイ A・D・G カニカマ入り春雨サラダ A・C・F・G 大根とあさりの炒め物 A・D 翁和え A・C 絹厚揚げの煮付 A・D 細切り大根漬け A エネルギー 511kcal 脂質 20.8g たんぱく質 14.3g 食塩相当量 3.5g	ペンネのトマト煮 A・D シューシーメンチかつ A・C・D 南瓜の天ぷら マリネ A・D 山くらげの旨煮 A・D ブロッコリーのソテー A・D 白大根（ゆず風味） 鮭フレーク エネルギー 383kcal 脂質 21.0g たんぱく質 15.3g 食塩相当量 1.9g	ソース焼そば A・C・D ささみチーズフライ A・D にら饅頭 A 麻婆大根 A 生姜和え A 若竹煮 他 A・D ユンピラフ エネルギー 402kcal 脂質 15.9g たんぱく質 17.7g 食塩相当量 2.8g	あじフライ A ホタテ風味蒲鉾フライ A・C・G 手作りタルタルソース C 中華炒め A 梅生姜和え A 大根のかす煮 A 青かっぱ A しそ昆布 A エネルギー 440kcal 脂質 19.2g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 3.3g	クリーム煮 A・D ハムカツ A 厚焼き玉子 A・C チャブチェ A 酢の物 A けんちゃん煮 D 赤かっぱ A 煮付（がんも） A・D エネルギー 338kcal 脂質 12.9g たんぱく質 13.7g 食塩相当量 3.2g						

アレルギー表示) A:小麦 B:そば C:卵 D:乳 E:落花生 F:えび G:かに