11月 給食献立表

2026年　　3歳以上児

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量	
1	日	ラーほー ポテトソテー 牛乳かんフルーツ	牛乳 カラフル細巻き	鶏もも50ｇ・うずら卵水煮缶詰 信州みそ・牛乳・錦糸卵・桜でんぶ	ほうとう・ごま油・揚げ油・カットポテト 油・砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・ブロッコリー・コーン 粉寒天・西洋なし缶詰・りんご缶詰 かんぴょう・乾しいたけ・きゅうり・焼きのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	627 24.1 20.5 233 1.8
2	月	ご飯　　すまし汁 さばみそ煮 なっぱごま和え キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	絹ごし豆腐・さば切身50ｇ・信州みそ 牛乳	米・砂糖・白すりごま・カットポテト 揚げ油	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・ほうれんそう・白菜・にんじん キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	588 22.2 19.6 190 1.9
3	火	ちらし寿司 すまし汁 松風焼き フルーツポンチ	牛乳 ツナサンド	刻み油揚げ・むきえび・錦糸卵 いんげん・鶏ひき肉・豚ひき・卵 信州みそ・牛乳・ツナ	米・花麩・かたくり粉・砂糖 白いりごま・油・サンドイッチ用食パン マヨネーズ	にんじん・白菜・えのきたけ・たまねぎ みかん・白桃缶・西洋なし缶詰 りんごジュース・きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	664 27.1 22.1 191 2.1
4	水	ご飯　　みそ汁 かじきごまかつ ひじき煮 オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	信州みそ・めかじき切身50ｇ 刻み油揚げ・だいず水煮・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・小松菜・干しひじき・にんじん オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	614 26.4 15.9 290 1.9
5	木	きのこミートパスタ わかめスープ すりりんごサラダ あきいろゼリー	牛乳 ごへいもち	豚ひき・牛ひき・木綿豆腐 ひよこまめ・牛乳・赤色辛みそ	スパゲティ・無塩バター・白いりごま オリーブ油・砂糖・カットぜりー・米 白すりごま	たまねぎ・にんじん・セロリ・えのきたけ まいたけ・エリンギ・トマト缶 トマトジュース・カットわかめ かぼちゃスライス・長ねぎ・白菜・大根 干しひじき・りんご・レモン パインアップル缶詰・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	615 21.1 16.1 200 0.8
6	金	のりつくおにぎり　　とん汁 さけてり焼き おいもレモン煮 キウイフルーツ	牛乳 バナナクレープ	豚ももスライス・刻み油揚げ 信州みそ・さけ切身50ｇ・牛乳 ホイップクリーム・調製豆乳	米・白いりごま・油・砂糖・さつまいも クレープの皮	のりのつくだ煮・大根・にんじん・ごぼう 長ねぎ・干しぶどう・レモン キウイフルーツ・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	671 27.1 19.6 210 1.6
7	土	ご飯　　みそ汁 おでん風煮物 豚とうふカツ りんご	牛乳 ガトーショコラ	信州みそ・ちくわ・はんぺん うずら卵水煮缶詰・豚ももスライス 木綿豆腐・牛乳・卵	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・ホットケーキミックス・砂糖 無塩バター	アスパラガス・かぼちゃスライス・大根 りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	638 25.7 18.3 222 2.1
8	日	ご飯　　いもくりスープ かに玉 切干しちゅうかサラダ バナナ	牛乳 肉まん	ちくわ・卵・カニ風味フレーク・牛乳 豚ひき	米・さといも・むき栗・油・砂糖 かたくり粉・ごま油・小麦粉・春雨	小松菜・しめじ・長ねぎ・グリンピース しょうが・切干しだいこん・にんじん きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・バナナ たけのこ水煮・乾しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	605 21.8 14.9 232 1.7
9	月	きのこカレー コンソメスープ 浅漬けサラダ カルピスポンチ	牛乳 チキンナゲット	牛ももスライス・カルピスウォーター 牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐	米・チルドポテト・無塩バター マスカットゼリーの素・マヨネーズ 小麦粉・油	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・りんご キャベツ・カットわかめ・コーン・かぶ カリフラワー・白菜・きゅうり・にんじん ゆず・みかん・黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	634 26 20.3 195 2.2
10	火	ご飯　　お芋根菜汁 さわらのもみじ揚げ いろどりサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	さわら切身50ｇ・牛乳 ホイップクリーム	米・さつまいも・さといも・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	にんじん・大根・長ねぎ・もやし・小松菜 しめじ・黄ピーマン・赤ピーマン・オレンジ りんご缶詰・ぶどう缶・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	603 22.1 16.8 218 1.3
11	水	食パン・ジャム コーンポタージュ ソーセージインコロッケ マカロニサラダ　　バナナ	牛乳 ひらたいプリッツ	調製豆乳・魚肉ソーセージ・牛乳 パルメザンチーズ	食パン50ｇ・りんごジャム チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・マカロニ・マヨネーズ・ごま油 無塩バター	コーン・にんじん・きゅうり・なめ茸・しょうが バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	590 17.7 18 227 2.5
12	木	ちゃんぽん風にゅうめん 千草焼き 豆乳プリン	牛乳 しゃけこんぶおにぎり	豚ももスライス・むきえび・卵 鶏ひき肉・きな粉・牛乳・鮭切身40ｇ	そうめん・ごま油・砂糖・油 やわらか豆乳デザート・黒砂糖・米 白いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ 乾しいたけ・昆布つくだ煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	897 39.1 20 362 6.3
13	金	ご飯　　けんちん汁 肉じゃが やさいごま和え キウイフルーツ	牛乳 くりドーナツ	木綿豆腐・牛ももスライス・ちくわ 牛乳・卵	米・ごま油・チルドポテト・砂糖 白すりごま・栗甘露煮 ホットケーキミックス・揚げ油	大根・にんじん・ごぼう・長ねぎ・たまねぎ きゅうり・もやし・エリンギ・キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	580 21.8 13 198 1.6
14	土	しろみフライカツ丼 あき彩り汁 あおな白和え フルーツゼリー	牛乳 青のりチーズポテト	かれい切身50ｇ・卵・木綿豆腐・牛乳 パルメザンチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 さつまいも・さといも・花麩・ねりごま 砂糖・クールゼリーの素 チルドポテト	たまねぎ・糸みつば・まいたけ えのきたけ・にんじん・ほうれんそう コーン・干しひじき・ぶどう缶・みかん 白桃缶・あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	618 26.5 12.5 259 1.8
15	日	赤飯　　すまし汁 とりから揚げ えびおろしサラダ かき	牛乳 カステラ	鶏もも50ｇ・むきえび・牛乳・卵	米・花麩・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 砂糖・強力粉・はちみつ	ほうれんそう・とうがん・しょうが・きゅうり たまねぎ・コーン・大根おろし・柿	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	620 27.1 16.3 190 2.3
16	月	ご飯　　ジュース カレーシチュー はるさめサラダ りんごコンポート	牛乳 お好み焼き	豚ももスライス・牛乳・ツナ・糸かつお	米・チルドポテト・油 シチューフレーク・春雨・砂糖・ごま油 白いりごま・小麦粉	飲む野菜と果実グレープ味・たまねぎ にんじん・グリンピース・海藻ミックス きゅうり・もやし・りんご・レモン・キャベツ あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	622 21 14.5 245 1.3
17	火	あんかけ焼きそば わかめスープ えびシュウマイ フルーツ杏仁	牛乳 おいなり風おにぎり	豚ももスライス・うずら卵水煮缶詰 木綿豆腐・むきえび・牛乳 刻み油揚げ・しらす干し	蒸し中華めん・ごま油・かたくり粉 白いりごま・しゅうまいの皮 杏仁豆腐・米・砂糖	もやし・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・にら・カットわかめ・長ねぎ キャベツ・エリンギ・たまねぎ・れんこん しょうが・みかん・西洋なし缶詰 さくらんぼ缶詰	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	623 32.4 15.6 240 1.3
18	水	いもくりご飯　　すまし汁 さんまかば焼き 五目だいず バナナ	牛乳 やきショコラふ	さんま切身・だいず水煮・牛乳	米・さつまいも・むき栗・黒いりごま 小麦粉・ごま油・砂糖・白いりごま おつゆ麩・無塩バター	えのきたけ・カットわかめ・コーン れんこん・にんじん・大根・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	659 21.2 20.7 191 1.9
19	木	コッペパン・ジャム コロコロ野菜のポトフ チキンフリカッセ ビーンズマリネ キウイフルーツ	牛乳 洋なしケーキ	ウインナーソーセージ・鶏もも50ｇ 牛乳・ミックスビーンズ・卵	コッペパン50ｇ・いちごジャム チルドポテト・小麦粉・オリーブ油 無塩バター・砂糖	にんじん・キャベツ・カリフラワー むきえだまめ・マッシュルーム缶・水菜 きゅうり・赤色トマト・キウイフルーツ 西洋なし缶詰	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	621 24.7 24.4 235 1.8
20	金	にんじんライス　　ジュース フィッシュアンドチップス 骨太サラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト	たら切身50ｇ・しらす干し カニ風味フレーク・牛乳 ウインナーソーセージ ミックスチーズ	米・オリーブ油・小麦粉・揚げ油 カットポテト・マヨネーズ・白いりごま 砂糖・白すりごま・食パン30ｇ	にんじん・切干しだいこん・干しひじき ミックスベジタブル・きゅうり・オレンジ たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	665 24.9 19.6 311 1.9
21	土	ご飯　　ジュース フライドチキン コールスローサラダ バナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	鶏もも50ｇ・ロースハム・牛乳・卵	米・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ 砂糖・さつまいも・無塩バター	飲む野菜と果実ピーチ味・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	646 20.4 21.3 239 0.6
22	日	オムライス やさいたくさんスープ ジャーマンポテト マスカットゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	鶏もも皮なしコマ・オムライスシート ベーコンスライス・ホイップクリーム 牛乳・木綿豆腐	米・無塩バター・チルドポテト・油 マスカットゼリーの素・米粉 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリンピース・水菜 しめじ・ほうれんそう・長ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	640 19.9 20 213 1.5
23	月	かけうどん 天ぷら 豆乳みつ豆	牛乳 お赤飯チャーハン	卵・ちくわ・むきえび・調製豆乳 ひよこまめ・牛乳・ロースハム 糸かつお	うどん・さつまいも・てんぷら粉 揚げ油・砂糖・黒蜜・米・油	長ねぎ・あおのり・たまねぎ・春菊・粉寒天 キウイフルーツ・みかん・キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	793 33.7 17.9 255 5
24	火	ご飯　　みそ汁 さわらゆうあん焼き はくさい卵とじ りんご	牛乳 鉄砲巻き	刻み油揚げ・信州みそ さわら切身50ｇ・卵・牛乳・糸かつお	米・チルドポテト・砂糖	カットわかめ・ゆず・白菜・春菊 えのきたけ・にんじん・りんご・焼きのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	593 25.6 13.1 184 1.6
25	水	そぼろ丼 よしの汁 ごもくきんぴら バナナ	牛乳 ココアプリン	鶏ひき肉・しっとりそぼろ卵 いんげん・刻み油揚げ・牛乳 ホイップクリーム	米・砂糖・チルドポテト・かたくり粉・油	しょうが・大根・にんじん・小松菜・長ねぎ ごぼう・れんこん・乾しいたけ・バナナ 粉寒天	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	591 22.9 18.2 246 1.3
26	木	ご飯　　すまし汁 すき焼き風煮 パプリカ塩昆布マリネ オレンジ	牛乳 のりしおポテト	かまぼこ・牛ももスライス・焼き豆腐 ツナ・牛乳	米・砂糖・シェルマカロニ・カットポテト 揚げ油	アスパラガス・削り昆布・白菜・春菊 にんじん・えのきたけ・長ねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・たまねぎ・塩昆布・レモン オレンジ・あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	551 21.8 15.5 217 1.7
27	金	みそバタラーメン ヤンニョムチキン 豆乳デザート	牛乳 こぶつくおにぎり	信州みそ・鶏もも50ｇ・牛乳	ラーメン・油・無塩バター・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油 やわらか豆乳デザート・黒砂糖・米 白いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし コーン・きんかん・みかん・昆布つくだ煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	650 23.1 18.8 295 2
28	土	エビクリームライス コンソメスープ きのポテ粒マス炒め ソーダゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	鶏もも皮なしコマ・むきえび ウインナーソーセージ ホイップクリーム・牛乳	米・油・カットポテト・揚げ油 マヨネーズ・ソーダゼリーの素 生春巻きの皮	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム缶 レタス・かぶ・小松菜・きくらげ・セロリ エリンギ・しめじ・あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	609 16.5 21.3 194 1.7
29	日	野菜クッパ 巻かないサムギョプサル 彩りフルーツサラダ	牛乳 あんまん	鶏もも皮なしコマ・卵・豚ももスライス 信州みそ・牛乳・あずき缶	米・かたくり粉・油・ごま油 白すりごま・砂糖・オリーブ油 小麦粉・ねりごま	大根・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・にら キャベツ・パインアップル缶詰・りんご キウイフルーツ・白桃缶・きゅうり・レタス レモン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	660 30.1 18.6 200 1.2
30	月	きのこご飯　　みそ汁 あじみぞれ煮 やさいのり和え バナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	刻み油揚げ・信州みそ・あじ切身50ｇ かまぼこ・牛乳・クリームチーズ・卵	米・さつまいも・かたくり粉・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス 砂糖	しめじ・えのきたけ・にんじん・カリフラワー たまねぎ・大根おろし・青ねぎ・きゅうり キャベツ・もやし・かぶ・のりのつくだ煮 バナナ・りんご缶詰・レモン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	639 25.9 15.5 252 2.4

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
638 kcal	24.7 g	18.0 g	95.5 g	231 mg	2.6 mg	218 μgRAE	0.33 mg	0.43 mg	29 mg	5.2 g	2.0 g