詳細献立表

2026年 11月 2日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
【豚丼の具】	
豚もも肉	70 g
玉葱	70 g
糸こんにゃく	40 g
にんじん	10 g
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	10 g
みりん風調味料	3 g
砂糖	4 g
おろししょうが	0.5 g
油	1 g
水	
【酢の物】	
きゅうり	20 g
カットわかめ	1 g
オーシャンキング	10 g
もやし	40 g
酢	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
砂糖	2 g
いりごま	3 g
食塩	0.03 g
【さつまポテト】	
さつまポテト	1 個

2026年 11月 3日 火曜日

1人分量

文化の日

2026年 11月4日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
【魚のマヨネーズ焼き】	
ほき	1 個
おろしにんにく	0.5 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	13 g
食塩	0.3 g
白こしょう	0.02 g
うすくちしょうゆ	0.8 g
白ワイン風調味料	1.5 g
パン粉	0.8 g
【ほうれん草とﾍﾞｰｺﾝ炒め】	
ベーコン	20 g
もやし	20 g
冷凍ほうれん草	30 g
冷凍とうもろこし	5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
食塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
油	0.5 g
【じゃがいもと玉葱の味噌汁】	
じゃがいも	15 g
玉葱	20 g
冷凍えのき茸	10 g
カットわかめ	0.5 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

2026年 11月 5日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
【鶏肉の唐揚げ】	
鶏もも肉	2 個
食塩	0.2 g
白こしょう	0.02 g
こいくちしょうゆ	3 g
料理酒	2 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
でんぷん	8 g
油	8 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g
【五目スープ】	
ソテー・ド・オニオン	20 g
冷凍チンゲン菜	10 g
冷凍豆腐	15 g
きくらげ(乾)	0.5 g
ベーコン	8 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
料理酒	1 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g

2026年 11月 6日 金曜日

	1人分量
【ナン】	
ナン	1 個
【キーマカレー】	
豚ひき肉	45 g
青ピーマン	10 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
玉葱	30 g
にんじん	20 g
トマトダイス	15 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
油	1 g
カレールーフレーク	13 g
ディナーカレーフレーク	2 g
シュレッドチーズ	2 g
スキムミルク	1 g
トマトケチャップ	3 g
ウスターソース	1 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
黒砂糖	1 g
水	
【ツナサラダ】	
マグロ油漬け	10 g
にんじん	5 g
冷凍ブロッコリー	25 g
キャベツ	30 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g

詳細献立表

2026年 11月 9日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
【白身魚のケチャップソースかけ】	
白身魚天ぷら	1 個
油	5 g
玉葱	10 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
料理酒	1.5 g
砂糖	1 g
トマトケチャップ	5 g
トウバンジャン	0.2 g
【春雨のごま酢和え】	
にんじん	5 g
きゅうり	15 g
もやし	25 g
ロースハム	10 g
春雨	8 g
砂糖	2 g
酢	2 g
こいくちしょうゆ	3 g
いりごま	1 g
ごま油	0.5 g
【豆腐のすまし汁】	
冷凍豆腐	30 g
干し椎茸	0.5 g
カットわかめ	0.5 g
深ねぎ	3.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩	0.5 g

2026年 11月 10日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
【すき焼き風煮】	
牛もも肉	60 g
はくさい	40 g
にんじん	10 g
深ねぎ	10 g
干し椎茸	1 g
冷凍えのき茸	10 g
糸こんにゃく	20 g
冷凍厚揚げ	30 g
料理酒	3 g
みりん風調味料	3 g
砂糖	4 g
こいくちしょうゆ	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
一味唐辛子	0.01 g
油	1 g
水	
【小松菜のおかか和え】	
冷凍こまつ菜	30 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
ほぐし蒸し鶏	10 g
かつお節	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
砂糖	1.5 g

2026年 11月 11日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
【鶏肉のねぎ塩焼き】	
鶏もも肉	2 個
玉葱	6 g
深ねぎ	2 g
塩タレ	10 g
【ビーフン炒め】	
ビーフン	10 g
豚もも肉	8 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
玉葱	15 g
もやし	20 g
にら	5 g
きくらげ(乾)	0.5 g
こいくちしょうゆ	1 g
料理酒	2 g
中華スープ	0.8 g
ごま油	2 g
おろししょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.3 g
食塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【わかめスープ】	
カットわかめ	0.5 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
きくらげ(乾)	1 g
いりごま	1 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
ごま油	0.3 g

2026年 11月 12日 木曜日

	1人分量
【丸型コッペパン】	
丸型パン	1 個
【照り焼きパティ】	
鶏のてりやきパティ	1 個
【コールスローサラダ】	
キャベツ	50 g
ロースハム	8 g
きゅうり	15 g
にんじん	5 g
冷凍とうもろこし	10 g
コールスロードレッシング	8 g
【クリームシチュー】	
鶏もも肉	40 g
じゃがいも	30 g
にんじん	10 g
冷凍ブロッコリー	15 g
ソテー・ド・オニオン	10 g
玉葱	20 g
油	0.5 g
ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ	2 g
とろけるｸﾘｰﾑｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ	13 g
牛乳	20 g
白ワイン風調味料	2 g
白こしょう	0.01 g
食塩	0.01 g
水	

2026年 11月 13日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
【テジプルコギ】	
豚もも肉	70 g
おろしにんにく	0.5 g
にんじん	10 g
玉葱	40 g
にら	3 g
料理酒	1 g
りんごピューレ	1.5 g
砂糖	1.5 g
コチジャン	3 g
レモン果汁	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
いりごま	1 g
トウバンジャン	0.1 g
ごま油	1 g
【ちくわの磯辺揚げ】	
ちくわ	1/2 個
天ぷら粉	6 g
あおのり	0.05 g
水	10 g
油	3 g
【ワンタンスープ】	
ワンタン	7 g
にんじん	7 g
もやし	10 g
きくらげ(乾)	1 g
冷凍チンゲン菜	10 g
深ねぎ	5 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g

詳細献立表

2026年 11月 16日 月曜日	1人分量
【ごはん】	
【さんまのみぞれ煮】	
さんまみぞれ煮	1 個
【高野豆腐と里芋のそぼろ煮】	
豚ひき肉	10 g
高野豆腐	10 g
玉葱	20 g
にんじん	10 g
冷凍里芋	20 g
冷凍いんげん	5 g
砂糖	2 g
おろししょうが	0.5 g
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	4 g
みりん風調味料	1 g
油	1 g
でんぷん	1 g
水	
【はんぺんのすまし汁】	
玉葱	20 g
はんぺんおわん種	20 g
カットわかめ	0.5 g
深ねぎ	5 g
こんぶ	1.5 g
削り節	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩	0.5 g
料理酒	0.5 g

2026年 11月 17日 火曜日	1人分量
【ごはん】	
【中華丼の具】	
冷凍えび	15 g
冷凍いか	15 g
豚もも肉	30 g
キャベツ	50 g
玉葱	30 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
うずら卵	15 g
きくらげ(乾)	1 g
こいくちしょうゆ	2 g
料理酒	2 g
食塩	0.2 g
砂糖	1.5 g
白こしょう	0.02 g
ごま油	1 g
中華スープ	2 g
でんぷん	4 g
水	
【パンプキンサラダ】	
冷凍かぼちゃ	40 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
冷凍とうもろこし	5 g
ロースハム	10 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【ラ・フランスゼリー】	
ラ・フランスゼリー	1 個

2026年 11月 18日 水曜日	1人分量
【ごはん】	
【豚肉の甘辛炒め】	
豚ロース肉	60 g
玉葱	20 g
にんじん	8 g
キャベツ	20 g
深ねぎ	10 g
トウバンジャン	0.2 g
テンメンジャン	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
砂糖	1.5 g
料理酒	1.5 g
油	0.5 g
【アーモンド和え】	
もやし	40 g
冷凍ほうれん草	20 g
にんじん	7 g
アーモンド	3 g
砂糖	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	1 g
食塩	0.1 g
【大根の味噌汁】	
だいこん	15 g
冷凍厚揚げ	25 g
冷凍えのき茸	5 g
カットわかめ	0.5 g
深ねぎ	5 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

2026年 11月 19日 木曜日	1人分量
【ごはん】	
【マーボー豆腐】	
冷凍豆腐	120 g
豚ひき肉	20 g
クラッシュ大豆	10 g
ソテー・ド・オニオン	30 g
にんじん	5 g
干し椎茸	0.8 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.2 g
油	0.5 g
赤だしみそ	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
中華スープ	1 g
砂糖	1.5 g
トウバンジャン	0.3 g
テンメンジャン	3 g
でんぷん	2 g
水	
【焼売（しゅうまい）】	
焼売	2 個
【バンバンジーサラダ】	
ほぐし蒸し鶏	10 g
きゅうり	20 g
もやし	40 g
冷凍こまつ菜	15 g
にんじん	5 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
いりごま	2 g

2026年 11月 20日 金曜日	1人分量
【ごはん】	
【チキンカツ（カレー味）】	
鶏ムネ肉	1 個
食塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
カレー粉	0.01 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
料理酒	1 g
薄力粉	6 g
水	
パン粉	10 g
油	6 g
【コーンサラダ】	
冷凍とうもろこし	20 g
キャベツ	20 g
冷凍ブロッコリー	20 g
ロースハム	10 g
香味玉ねぎドレッシング	8 g
【豚汁】	
豚もも肉	10 g
冷凍里芋	10 g
冷凍ごぼう	10 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
突きこんにゃく	10 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.3 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

詳細献立表

2026年 11月 23日 月曜日

1人分量

勤労感謝の日

2026年 11月 24日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
【鮭のみそ焼き】	
さけ	1 個
みそ	3 g
うすくちしょうゆ	1 g
料理酒	2 g
砂糖	2.5 g
みりん風調味料	2 g
【筑前煮】	
鶏もも肉	12 g
高野豆腐	8 g
にんじん	10 g
冷凍里芋	10 g
冷凍いんげん	5 g
冷凍れんこん	10 g
油	1 g
砂糖	3.4 g
みりん風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	5 g
料理酒	3 g
水	
【白玉入りすまし汁】	
かまぼこ	5 g
冷凍ほうれん草	10 g
冷凍えのき茸	7 g
冷凍白玉餅	30 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩	0.5 g
料理酒	1 g

2026年 11月 25日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
【照り焼きハンバーグ】	
ハンバーグ	1 個
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
みりん風調味料	3 g
砂糖	3 g
食塩	0.01 g
水	6 g
でんぷん	0.6 g
【イタリアンサラダ】	
スパゲティ	12 g
ロースハム	10 g
にんじん	7 g
きゅうり	20 g
冷凍とうもろこし	5 g
イタリアンドレッシング	10 g
【オニオンスープ】	
ベーコン	5 g
ソテー・ド・オニオン	20 g
玉葱	10 g
冷凍えのき茸	5 g
にんじん	5 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2026年 11月 26日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
【おでん】	
冷凍厚揚げ	30 g
鶏もも肉	20 g
乱切りちくわ	20 g
うずら卵	15 g
三角こんにゃく	30 g
にんじん	10 g
だいこん	50 g
花かつお	1.5 g
砂糖	1.5 g
うすくちしょうゆ	7 g
みりん風調味料	3 g
こんぶ	1.5 g
水	
【茎わかめのサラダ】	
冷凍茎わかめ	20 g
マグロ油漬け	10 g
もやし	20 g
冷凍ほうれん草	20 g
にんじん	5 g
野菜いっぱい和風ドレッシング	8 g
【果物】	
みかん	1 個

2026年 11月 27日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
【ビビンバの具】	
牛もも肉	65 g
玉葱	35 g
にら	10 g
ごま油	0.5 g
砂糖	2 g
こいくちしょうゆ	5 g
白こしょう	0.01 g
おろしにんにく	0.5 g
トウバンジャン	0.2 g
【ビビンバ（添え野菜）】	
切干し大根	3 g
もやし	40 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g
【春雨スープ】	
春雨	7 g
鶏と豚のミートボール	20 g
冷凍チンゲン菜	10 g
にんじん	5 g
玉葱	10 g
きくらげ(乾)	0.5 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
料理酒	1 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g

詳細献立表

2026年 11月 30日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
【鶏肉のマーマレード焼き】	
鶏もも肉	2 個
おろししょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.2 g
マーマレード	10 g
料理酒	1 g
こいくちしょうゆ	3 g
食塩	0.3 g
白こしょう	0.02 g
【ツナとわかめのごま酢和え】	
マグロ油漬け	10 g
キャベツ	30 g
もやし	25 g
カットわかめ	1 g
砂糖	2 g
酢	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
いりごま	1 g
【野菜スープ】	
冷凍とうもろこし	5 g
ソテー・ド・オニオン	10 g
きくらげ(乾)	0.5 g
冷凍チンゲン菜	15 g
がらスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g