

## 令和7年11月のメニュー

月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ごはん タンドリーチキン (鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・ ケチャップ) 煮浸し (白菜・小松菜・人参・ えのき・ちりめんじやこ・ 切干大根・高野豆腐) みそ汁 (玉ねぎ・さつま芋)	5 ごはん ツナポール (ツナ缶・おから・玉ねぎ・ 人参・卵・小麦粉・パン粉) きな粉ごま和え (ほうれん草・人参・もやし・ きな粉・すりごま) 牛乳みそ汁 (油揚げ・キャベツ・長ねぎ・ 牛乳)	6 お弁当の日 (やきいもパーティー)	7 ごはん 豚肉の柳川風 (豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・ ごぼう・いんげん・卵) ナムル (もやし・きゅうり・人参・ ひじき・白ごま・ごま油) みそ汁 (豆腐・小松菜・なめこ)
10 バナナ	11 ごはん 魚の竜田揚げ (さごし・しょうが・片栗粉) カリカリベーコンサラダ (ベーコン・キャベツ・ きゅうり・人参・ブロッコリー・ オリーブ油) みそ汁 (豆腐・大根・長ねぎ・ ひじき)	12 ハヤシライス (米・雑穀・牛肉・玉ねぎ・ じゃが芋・人参・しめじ・ いんげん・ハヤシルー・ ケチャップ) 酢漬け (きゅうり・人参・大根) ブルーン	13 ビビンバ丼 (米・豚ひき肉・もやし・ きゅうり・人参・ほうれん草・ 卵・白ごま・きざみのり・ ごま油) わかめスープ (わかめ・玉ねぎ・えのき・ 切干大根)	14 県民の日
17 五目きんぴら (ごぼう・人参・れんこん・ いんげん・つきこんにやく・ 油揚げ・ごま油) みそ汁 (青梗菜・玉ねぎ・わかめ)	18 ごはん ひじき入り鶏つくね (鶏ひき肉・玉ねぎ・ひじき・ しょうが・卵・パン粉) 彩りナムル (もやし・人参・小松菜・ 切干大根・ツナ缶・白ごま・ ごま油) みそ汁 (麩・キャベツ・えのき)	19 ごはん 肉豆腐 (豚肉・豆腐・玉ねぎ・えのき) ごま酢和え (キャベツ・人参・きゅうり・ 生竹輪・すりごま) みそ汁 (ほうれん草・わかめ・ 長ねぎ)	20 さつま芋ごはん (米・さつま芋) 煮魚(赤魚・しょうが) 野菜ソテー (キャベツ・もやし・人参・ 玉ねぎ・ほうれん草・ ウインナー) みそ汁 (油揚げ・大根・わかめ)	21 おにぎり 豚汁 (豚肉・大根・人参・ ごぼう・里芋・白菜・ こんにゃく・長ねぎ・ かぶの葉) 浅漬け (きゅうり・かぶ・人参・ 塩こんぶ)
24 振替休日	25 ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き (鶏肉・万能ねぎ・みそ) 柿の白和え (豆腐・柿・しめじ・ ほうれん草・つきこんにやく・ すりごま) すまし汁 (もずく・白菜・麩)	26 ごはん 八宝菜 (豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・ 竹の子・生しいたけ・もやし・ なると・ごま油・片栗粉) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) みそ汁 (油揚げ・小松菜・ひじき)	27 ロールパン チキンポテトグラタン (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ しめじ・牛乳・チーズ・米粉・ バター) コンソメスープ (キャベツ・人参・玉ねぎ・ ブロッコリー・ウインナー) りんご	28 きのこごはん (米・舞茸・しめじ・油揚げ) 魚の塩焼き(さば) 酢の物 (きゅうり・わかめ・ しらす干し) かきたま汁 (卵・小松菜・切干大根・ 長ねぎ)

● 都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください。

おにぎり  
づくり