

◎印は「かみかみ献立」です

令和7(2025)年 11月 納付予定献立表

日 (曜)	献立名	食 品 名							
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他の調味料				
4 (火)	牛乳 ごはん 大根マーボー 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 たまご	大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが にんにく 玉ねぎ クリームコーン 干しいたけ チンゲンサイ	米 砂糖 かたくり粉 ごま油 なたね油 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 チキンブイヨン こしょう トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン				
5 (水)	牛乳 チキンピラフ ツナともやしの炒め物 マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろオイル漬け 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 人参	米 なたね油 なたね油 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ				
6 (木)	牛乳 ごはん みそおでん ごま和え	牛乳 鶏肉 紹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ	大根 人参 キャベツ 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ				
7 (金)	牛乳 コッペパン もずくのかき揚げ 白菜のみぞ汁	牛乳 もずく まぐろオイル漬け 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	人参 白菜	コッペパン じゃが芋 小麦粉 なたね油	塩				
10 (月)	牛乳 ごはん 鶏ねぎ炒め じさんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ				
11 (火)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ツナ大豆ぶりかけ	牛乳 豚肉 紹揚げ まぐろオイル漬け 大豆フレーク	玉ねぎ 人参 人参 土しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒				
12 (水)	牛乳 減量おさつパン しめじスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし	減量おさつパン スパゲティ なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ				
13 (木)	牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 ムース	牛乳 高野豆腐 ちりめんじゅう たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 ごま かたくり粉 ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩				
14 (金)	牛乳 コッペパン 揚げキョウザ キャベツの甘酢漬け チングンサイのスープ	牛乳 キョウザ 豚肉 削り節	キャベツ チングンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 砂糖 春雨	酢 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう				
17 (月)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め のつべい汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 削り節	土しょうが 玉ねぎ 人参 大根 人参 青ねぎ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 かたくり粉	酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩				
18 (火)	牛乳 コッペパン さつま芋のクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 人参	コッペパン なたね油 さつま芋 バター 小麦粉 なたね油	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう				
19 (水)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ ◎かむかむ豚汁 みかん	牛乳 ハンバーグ 豚肉 くわいかめ 削り節 赤みそ	玉ねぎ ごぼう 大根 人参 土しょうが みかん	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ みりん				
20 (木)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節 ヨーグルト	人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし 白菜 干しいたけ	米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう				
21 (金)	牛乳 ごはん さばの煮付け みぞ汁 味付けのり	牛乳 さば 削り節 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 味付けのり	玉ねぎ 土しょうが 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢				
25 (火)	牛乳 ごはん 鶏すき煮 じゃこ豆	牛乳 鶏肉 紹揚げ 大豆 ちりめんじゅう	玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ	米 糸こんにゃく 焼ふ 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ				
26 (水)	牛乳 里芋としめじの炊き込みごはん もやしの炒め物 白玉のみぞ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ 削り節	しめじ もやし 人参 人参 大根 小松菜	米 里芋 砂糖 なたね油 白玉団子	酒 濃口しょうゆ 塩 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ				
27 (木)	牛乳 麦ごはん カレーライス ひじきと白菜のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 白菜 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢				
28 (金)	牛乳 コッペパン さんまのから揚げ薬味だれがけ わかめと野菜のスープ	牛乳 さんま わかめ 削り節 だし昆布	にんにく 青ねぎ 土しょうが えのきたけ もやし 人参 玉ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 酒				

栄養素	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	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
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	604	16.0	29.6	327	81	2.3	3.0	243	0.35	0.49	21	4.8	2.2
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

チャーハン
中華人民共和国

中国は人口が約14億人、世界で2番目に多い国です。首都は北京、面積は960万km²で日本の約25倍の広さをもちます。
中国は国土(国の面積)が広いため、地域によってさまざまな特徴のある料理があります。
チャーハンはご飯を油で炒め、肉や野菜などの具材を加えた料理です。