令和8年 11月 献立表（前半）

日	曜日	朝　食	昼　食	夕　食
1	日	さわらの塩焼き さつま芋レモン煮 ご飯・味噌汁	とりすき 野菜のペッパー炒め 大根の甘酢漬け ご飯・味噌汁	鮭のパン粉焼き インゲンの和風煮 カリフラワーのサラダ ご飯・味噌汁
2	月	煮奴 野菜サラダ ご飯・味噌汁	豆腐ハンバーグ　和風あん 野菜和え物 じゃがいものバター醤油焼き ご飯・味噌汁	豚肉のさっぱり炒め 野菜の華風和え 茄子の煮びたし ご飯・すまし汁
3 文化の日	火	ほうれん草のクリーム煮 じゃが芋と竹輪の炒め物 ご飯・味噌汁	鶏肉のから揚げ 切干大根のコンソメ煮 野菜のなめ茸和え ご飯・味噌汁	野菜とカニカマの玉子とじ 玉ねぎのケチャップ炒め 小松菜のサラダ ご飯・味噌汁
4	水	はんぺん焼き 野菜の和え物 ご飯・味噌汁	赤魚の揚げ煮 高野豆腐と野菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	豚肉と春菊の炒め物 餃子 春雨の和え物 ご飯・味噌汁
5	木	ウインナー 人参高菜炒め ご飯・味噌汁	ハンバーグ きのこソテー コールスローサラダ ご飯・コンソメスープ	タラのさらさ蒸し風 アスパラの炒め物 里芋の照り煮 ご飯・味噌汁
6	金	茄子とハムのケチャップ炒め インゲンのサラダ ご飯・味噌汁	サバのレモン風味焼き かぼちゃの甘煮 野菜の和え物 ご飯・味噌汁	鶏肉のネギ塩焼き がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯・味噌汁
7	土	鮭の塩焼き たけのこ煮物 ご飯・味噌汁	豚丼 れんこんの甘味噌煮 野菜の和え物 すまし汁	ぶりの生姜煮 切干大根のごま炒め 青菜の錦糸和え ご飯・味噌汁
8	日	オムレツ オクラとツナのサラダ ご飯・味噌汁	白身フライ カリフラワーのバター醤油炒め ほうれん草のごま和え ご飯・味噌汁	茄子と肉団子の炒め物 さつま揚げの旨煮 グリーンサラダ ご飯・味噌汁
9	月	さつま揚げ ピーマンの炒め物 ご飯・味噌汁	肉じゃが 炒めなます 春菊のわさび和え ご飯・味噌汁	千草焼き風 ひじきの炒り煮 胡瓜のごま酢和え ご飯・味噌汁
10	火	小松菜とベーコンのソテー ビーンズサラダ ご飯・味噌汁	ぶりの照り焼き 里芋とイカの煮物 キャベツのゆかり和え ご飯・味噌汁	豚天 野菜の中華炒め 野菜の辛子和え ご飯・中華スープ
11	水	スクランブルエッグ ツナのサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼き ツナ大根 アスパラサラダ ご飯・すまし汁	鮭塩焼き 野菜炒め スパゲティサラダ ご飯・味噌汁
12	木	納豆 たけのこ炒めもの ご飯・味噌汁	タラのバター蒸し キャベツごま和え 小松菜のうま塩炒め ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくのピリ辛炒め 野菜の和えもの ご飯・味噌汁
13	金	ウインナー ほうれん草のソテー ご飯・味噌汁	麻婆豆腐 春巻き ひじきサラダ ご飯・中華スープ	えびフライ 野菜の生姜煮 胡瓜の酢の物 ご飯・味噌汁
14	土	鶏肉と野菜のソテー 玉ねぎ彩サラダ ご飯・味噌汁	赤魚の幽庵焼き 茄子の炒めもの 春菊の錦糸和え ご飯・味噌汁	鶏肉とごぼうの柳川風 大根のかにあんかけ 里芋の磯和え ご飯・味噌汁
15	日	ハムステーキ きのこソテー ご飯・味噌汁	肉団子のクリームシチュー ほうれん草の和え物 三色金平 ご飯	白身魚のムニエル・オーロラソースかけ カリフラワーのカレー炒め ポテトサラダ ご飯・コンソメスープ

令和8年 11月 献立表（後半）

日	曜日	朝　　食	昼　　食	夕　　食
16	月	団子あんかけ 野菜サラダ ご飯・味噌汁	さばの味噌煮 炒り豆腐 オクラとえのきの和え物 ご飯・すまし汁	鶏肉の照り焼き れんこんの煮物 小松菜の梅マヨ和え ご飯・味噌汁
17	火	はんぺんと野菜のソテー キャベツのツナ煮 ご飯・味噌汁	コロッケ チンゲン菜の中華炒め 冬瓜の煮付け ご飯・味噌汁	照焼豆腐ステーキ じゃがいもの田舎煮 茄子のガリバタ炒め ご飯・味噌汁
18	水	野菜とウインナーのソテー いんげんのマヨ和え ご飯・味噌汁	カレーライス 小松菜のソテー カニサラダ	鮭の磯部焼き 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 ご飯・味噌汁
19	木	さつま揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯・味噌汁	赤魚の唐揚げネギソース きのこの炒め物 さつまいもサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉の治部煮 大根とイカのコチジャン炒め さつま揚げの煮物 ご飯・味噌汁
20	金	ウインナー ブロッコリーサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉と南瓜の味噌煮込み ちくわの磯部揚げ 浅漬け風サラダ ご飯・すまし汁	豚肉のマーマレード焼き インゲンとハムのソテー わかめと胡瓜のわさび和え ご飯・味噌汁
21	土	がんもの炊き合わせ ピーマンの炒め物 ご飯・味噌汁	チキンピカタ 五目豆 野菜の煮浸し ご飯・味噌汁	さわらの照り焼き 厚揚げの煮物 キャベツの和え物 ご飯・味噌汁
22	日	茄子とつみれの煮物 スパサラダ ご飯・味噌汁	鯖の塩焼き 人参しりしり 大根の甘酢和え ご飯・味噌汁	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ひじきの煮付け れんこんサラダ ご飯・味噌汁
23 勤労感謝の日	月	厚揚げの煮物 野菜のマリネ ご飯・味噌汁	チンジャオロース 揚げぎょうざ 小松菜のピーナッツ和え ご飯・中華スープ	とんかつ じゃが芋のチーズ焼き キャベツの和え物 ご飯・味噌汁
24	火	ほうれん草とハムのソテー さつま芋のバター煮 ご飯・味噌汁	親子丼 里芋の煮物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	タラのマヨネーズ焼き たけのこ茄子の甘辛煮 海藻サラダ ご飯・味噌汁
25	水	オムレツ アスパラオイスター炒め ご飯・味噌汁	ホキのねぎ味噌焼き じゃがいもの炒め物 白菜の醤油マヨ和え ご飯・味噌汁	焼肉 はんぺんサラダ 焼売 ご飯・味噌汁
26	木	甘辛肉団子 カリフラワーのポン酢和え ご飯・味噌汁	豚肉ときのこのさっぱり炒め 焼きビーフン ほうれん草の白和え ご飯・味噌汁	赤魚みりん焼き 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え ご飯・味噌汁
27	金	ジャーマンポテト 野菜おかか和え ご飯・味噌汁	天ぷら 里芋の煮物 胡瓜ののり和え ご飯・味噌汁	ブリの煮付け 厚揚げとキャベツの味噌炒め 青菜の中華和え ご飯・すまし汁
28	土	野菜玉子とじ 南瓜ソテー ご飯・味噌汁	カレイの唐揚げ和風あんかけ 茄子のしぎ煮 カリフラワーのサラダ ご飯・味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 卵の花 オクラのサラダ ご飯・味噌汁
29	日	ハムソテー 白菜のお浸し ご飯・味噌汁	牛肉のオイマヨ炒め ひじきの旨煮 春菊とえびの和え物 ご飯・味噌汁	さばの西京焼き きのこソテー 小松菜の辛子和え ご飯・すまし汁
30	月	鮭のみりん焼き 大根とハムのサラダ ご飯・味噌汁	海老フライ 人参金平 酢の物 ご飯・味噌汁	牛肉と大根の煮物 チンゲン菜の炒め物 胡瓜の塩昆布和え ご飯・味噌汁