

# 週間献立予定表

2025年11月24日(月)～11月30日(日)

出されたすべての野菜を食べると、一日の目標である 350gが達成されます。

| 日付           | 朝食                                                                                                                                         | 昼食                                                                                                       | 夕食                                                                                                                                                       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/24<br>(月) | メンチカツ<br>ひじきの煮物<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>638 kcal 18.4 g 23.5 g<br>炭水化物<br>91.0 g                           | 豚肉のにんにくみそ炒め<br>揚げだし豆腐 きのことあん<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>828 kcal 28.7 g 39.3 g<br>炭水化物<br>93.8 g | 水餃子<br>回鍋肉<br>もやしのナムル<br>中華おこわ<br>こま団子<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>737 kcal 19.8 g 22.2 g<br>炭水化物<br>118.1 g                                                    |
| 11/25<br>(火) | ベーコン<br>スパゲティソテー<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ<br>サラダ<br>牛乳・シャーシー牛乳パン<br>ごはん・卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>583 kcal 19.1 g 17.2 g<br>炭水化物<br>90.3 g      | チキン南蛮<br>レンコンのうま煮<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>881 kcal 35.2 g 37.2 g<br>炭水化物<br>103.8 g           | 牛すじカレー<br>エビグラタンコロケ<br>野菜サラダ<br>PTA フルーツの日<br>11月25日(火)<br>今回のフルーツ<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>899 kcal 27.7 g 29.4 g<br>炭水化物<br>133.4 g                        |
| 11/26<br>(水) | 鶏の梅しそ天ぷら<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>580 kcal 21.6 g 16.5 g<br>炭水化物<br>88.1 g                       | 五目あんかけラーメン<br>エビシュウマイ<br>わかめごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>772 kcal 30.7 g 18.1 g<br>炭水化物<br>127.3 g           | サケのホイル焼き<br>かぼちゃと豚肉のみそ炒め<br>すまし汁<br>ごはん<br>抹茶わらびもち<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>692 kcal 31.6 g 12.2 g<br>炭水化物<br>116.2 g                                        |
| 11/27<br>(木) | じゃが芋と玉ねぎのオムレツ<br>小松菜のソテー<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ<br>サラダ<br>牛乳・シューロール<br>ごはん・卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>559 kcal 22.0 g 15.8 g<br>炭水化物<br>85.3 g | 白身魚の天ぷら<br>炊き合わせ<br>かきたま汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>600 kcal 22.7 g 15.1 g<br>炭水化物<br>93.3 g           | 鶏のから揚げ チリソース<br>チャプチェ<br>中華スープ<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>965 kcal 43.8 g 38.1 g<br>炭水化物<br>115.1 g                                                     |
| 11/28<br>(金) | サバの塩焼き<br>もやしの梅おかか和え<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>534 kcal 20.4 g 14.7 g<br>炭水化物<br>83.0 g                      | すき煮<br>キャベツのツナマヨ和え<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>788 kcal 27.1 g 35.1 g<br>炭水化物<br>95.3 g           | ハッシュドボーク チーズクリームソース<br>ささみチーズカツ<br>コンソメスープ<br>サラダバー<br>PTA スイーツの日<br>11月28日(金)<br>今月のスイーツ<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>847 kcal 32.4 g 25.3 g<br>炭水化物<br>125.3 g |
| 11/29<br>(土) | 豆腐ハンバーグ<br>金平大根<br>みそ汁<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>576 kcal 19.6 g 14.1 g<br>炭水化物<br>94.7 g                           | さばの大根おろしだれ<br>たらもサラダ<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>845 kcal 30.4 g 40.9 g<br>炭水化物<br>94.7 g         | ネギボン鶏唐揚げ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>みそ汁<br>ごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>826 kcal 43.5 g 30.8 g<br>炭水化物<br>97.5 g                                                       |
| 11/30<br>(日) | 春巻<br>白菜の中華和え<br>ヨーグルト<br>わかめスープ<br>サラダ<br>牛乳<br>ごはん・卵・納豆<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>618 kcal 16.1 g 21.7 g<br>炭水化物<br>91.7 g                    | とろろそば<br>ブロッコリーとツナのさっぱり和え<br>ゆかりごはん<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>589 kcal 19.9 g 12.3 g<br>炭水化物<br>114.7 g       | ボークピカタ<br>切干大根の煮物<br>みそ汁<br>ごはん<br>ミニエクレア<br>エネルギー たんぱく質 脂質<br>836 kcal 37.2 g 33.8 g<br>炭水化物<br>96.7 g                                                  |

※材料等の都合により変更する場合があります。