

令和7年 11月 献立表

	朝食		昼食		夕食			
1土	パンセットA	700	豚キムチ丼 オクラの青じそおかか和え	味噌汁(コマツナ・麩)	御飯200G 鯖の生姜焼	味噌汁(えのき・しめじ) 金平ごぼう	764	2437
2日	パンセットB	700	御飯220G あじフライ 中華磯いか	味噌汁(大根・油揚げ) キャベツ(人参)	御飯200G チキンスパイシー焼き ブロッコリーサラダ	味噌汁(ジャガ・玉) レタス(ピーマン)	995	2493
3月	パンセットC	700	御飯200G なすと豚肉の味噌炒め	味噌汁(人参・卵) キャベツのじゃこしそ和え	御飯200G コールスローサラダ	ハヤシライス	656	2170
4火	御飯200G ポーク卵 牛乳	724	御飯200G 麻婆豆腐 サラダほうれん草	中華風卵スープ ポークシュウマイ	御飯200G 魚のバジルソース焼き マカロニサラダ	白菜のクリーム煮 レタス(キュウリ)	877	2444
5水	御飯200G さばの生姜煮 牛乳	629	鮭とワカメ御飯 筑前煮	肉うどん	御飯200G 塩ダシ豚焼き 青菜とツナの豆腐和	味噌汁(コマツナ・麩) キャベツ(人参)	890	2679
6木	御飯200G チキンナゲット 牛乳	675	雑穀御飯 めかじきの梅マヨ焼き ほうれん草のごま和	味噌汁(あさり) キャベツ(紫タマネギ)	御飯200G チキン照焼 アスパラとウィンナー炒め	清汁(うすらの卵) レタス(キュウリ)	976	2460
7金	御飯200G 納豆 キャベツ(人参)	666	黒綿イカ墨カレー(リクエスト)		シーチキンサラダ 牛乳	非常用糧食	1214	2907
8土	パンセットD	700	牛丼 ひじきの炒め煮	味噌汁(若・玉)	御飯220G 鶏肉のジャリアピンソース スパゲティサラダ	コンソメスープ(白菜) キャベツ(キュウリ)	1210	2923
9日	パンセットE	700	御飯220G エビフライ 長芋サラダ	清汁(渦巻き麩) レタス(ピーマン)	御飯220G 豚肉味噌焼き オクラのごま和え	味噌汁(人参・卵) キャベツ(人参)	735	2351
10月	御飯200G ソースハンバーグ 牛乳	694	ピビンバ丼 小龍包	冬瓜とコーンのスープ レタス(海藻サラダ)	御飯200G 秋刀魚塩焼き 里芋そぼろ煮	味噌汁(なめこ・絹ゴシ) 大根おろし(レモン)	933	2684
11火	Boiled rice meatball milk	685	御飯200G 手作り魚フライ もずく酢の物	あら汁 生野菜A スイートポテト	御飯200G 鶏のソース焼き ブロッコリーサラダ	ポタージュスープ レタス(海藻サラダ)	1135	2846
12水	御飯200G 納豆 人参しりしり	772	雑穀御飯 麩ちゃんぶる	そーき汁 さたばんびん	御飯200G 魚のチーズマヨベッパー焼き オクラとトマトの和物	味噌汁(南瓜・油揚げ) キャベツ(人参)	963	2380
13木	オープンサンド カフェオレ	701	御飯200G チンジャオロース	中華風卵スープ 春雨サラダ	御飯200G 鶏もも塩焼き 人参とベーコンの卵とじ	味噌汁(なす・油揚げ) レタス(キュウリ)	1024	2718
14金	御飯200G さばのみぞれ煮 牛乳	645	御飯220G モヤシとハムのイタリアンサラダ 牛乳	ポークカレー 漬物(福神・らっきょう)	御飯220G 鶏肉のしょうが焼き 人参とベーコンの卵とじ	折り詰め弁当A	1065	925
15土	パンセットF	700	御飯220G チキンのバジル焼き スパゲティサラダ	ポタージュスープ レタス(キュウリ)	御飯220G 野菜と豆腐のふくら揚げ	清汁(なめこ・ほんべん) ほうれん草とベーコンソテー	1072	882
16日	パンセットG	700	鶏だし塩焼きそば 焼きようざ	清汁(渦巻き麩) ほうれん草のごま和	御飯200G ブロッコリーサラダ	チキンのホワイトシチュー	843	2508
17月	御飯200G ポーク卵 牛乳	703	ベッパライス 大根サラダ	オニオンスープ	御飯200G ハンバーグ和風キノコソース マカロニサラダ	清汁(ワカメ・麩) レタス(キュウリ)	1074	954
18火	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳	697	照焼チキンバーガー(オススメ)		御飯200G もずくスープ スパゲティサラダ	御飯200G 鯖塩焼き なすの肉みそ炒め	1103	2891
19水	御飯200G ジャンポフランク 牛乳	698	美宙種(みぞらーめん) キャベツ(ミックス野菜)	塩麹空上げ	御飯200G ポークジンジャー ハンフキンサラダ	味噌汁(白菜・豚肉) キャベツ(紫タマネギ)	1210	2978
20木	御飯(小) ポークと野菜炒め	729	御飯200G 魚のチーズマヨベッパー焼き チリコンカーン	コンソメスープ レタス(ピーマン)	御飯200G 手羽元のボン酢煮	味噌汁(椎茸・ネギ) 浅漬け(キャベツ)	1016	772
21金	御飯200G 納豆 金平ごぼう	754	御飯200G かに野菜サラダ 牛乳	ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう)	バック飯	843	2745	
22土	パンセットH	700	豚丼 ごぼうサラダ	ワカメスープ	御飯200G 白身フライ 豚肉と大根のピリ辛炒め	アーサ汁 キャベツ(紫キャベツ)	1083	2553
23日	パンセットI	700	御飯200G ポークソテー ひじきの炒め煮	味噌汁(ごぼう・厚揚げ) レタス(キュウリ)	御飯220G とりから揚げ いかと若めの酢の物	味噌汁(なめこ・大根) キャベツ(紫タマネギ)	963	2657
24月	カップ飯	465	御飯200G 鮭の塩焼	味噌汁(コマツナ・麩) いんげんのごま和え	御飯200G チキン香草焼き ハンフキンサラダ	ポタージュスープ キャベツ(人参)	605	2193
25火	御飯200G ポーク卵 カフェオレ	739	鉄火丼(オススメ)		御飯200G 肉野菜炒め	味噌汁(里芋・えのき) 中華磯いか	928	747
26水	御飯200G 五目あんかけ玉子 牛乳	616	宮古そば みかん	冬瓜そぼろあんかけ	御飯200G 魚のチリソース 切り干し大根の中華風ピリ辛和え	清汁(ワカメ・麩) レタス(ピーマン)	877	2313
27木	ウィンナーツナマヨドッグ ゆで卵	646	雑穀御飯 国産さばの生姜煮 柿	豚汁(里芋) ほうれん草のごま和	御飯200G タンドリーチキン 人参の明太子炒	味噌汁(白菜・絹ゴシ) キャベツ(紫キャベツ)	816	991
28金	御飯220G さば味噌煮 牛乳	650	御飯260G ピンスサラダ 牛乳	トロトロ温玉ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう)	バック飯	865	2740	
29土	パンセットJ	700	牛バラ丼 大根サラダ	味噌汁(人参・卵)	御飯220G 白身魚のジャリアピンソース 南瓜そぼろ煮	清汁(椎茸・かまぼこ) キャベツ(人参)	1209	690
30日	パンセットK	700	御飯200G チキン立田揚げ いんげんと竹輪の炒め	味噌汁(牛蒡・人参) レタス(海藻サラダ)	御飯200G 豚肉味噌バター焼き マカロニサラダ	きのこコンソメ キャベツ(キュウリ)	905	2656

●オススメ献立

18(火)昼 照焼チキンバーガー

甘辛炸して香ばしく焼き上げたチキン、シャキシャキレタス、マヨのコク、日本を代表する定番バーガー!

25(火)昼 鉄火丼

宮古島近海でとれた、鮮度抜群のキハダマグロのさっぱりとした旨味と、酢飯の酸味が上品な味わい

●食育の日・空上げの日

19(水)昼 美宙種(みぞらーめん)航空宇宙自衛隊統一献立

航空宇宙自衛隊は、「日本にとって望ましい宇宙環境の維持・獲得が使命」であることから美しい宇宙を守る意味を含め、作成されました

焙煎した麦の香りや麺の甘み、コク深い宮古味噌を使用したみぞらーめん

塩麹空上げ

塩麹のまろやかな塩味が、シンプルに鶏肉の味をひきたてます

