

日付	種類	
2026/11/2(月)	A	★焼きうどん（焼きうどん キャベツ 豚肉 ちくわ ビーマン 玉ねぎ 人参 かつお粉 油） ★きんぴらごぼう（ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 ごま 砂糖 ごま油 油） ★チンゲン菜炒め（チンゲン菜 人参 もやし 鶏肉 えび にんにく 油） ★すりおろしピーチゼリー ★ごはん ★牛乳
2026/11/2(月)	B	★白身魚のお好み焼き風（タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 あおさ粉） ★れんこん入りつくね ★きんぴらごぼう（ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 ごま 砂糖 ごま油 油） ★チンゲン菜炒め（チンゲン菜 人参 もやし 鶏肉 えび にんにく 油） ★すりおろしピーチゼリー ★ごはん ★牛乳
2026/11/4(水)	A	★ヤンニョムチキン（鶏肉 でんぶん 油） ★鹿尾菜サラダ（ひじき 大豆 人参 こんにゃく ナムドレッシング） ★えのきの炒め物（キャベツ えのき ハム ごま油 油） ★カスタードプッチェーキ ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー 「鹿尾菜」は、ひじきと読みます。
2026/11/4(水)	B	★ホイコーロー（豚肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ビーマン 豆味噌 砂糖 しょうが にんにく 油） ★鹿尾菜サラダ（ひじき 大豆 人参 こんにゃく ナムドレッシング） ★えのきの炒め物（キャベツ えのき ハム ごま油 油） ★カスタードプッチェーキ ★ごはん ★牛乳
2026/11/5(木)	A	★タラの唐揚げ（タラ 唐揚げ粉 油） ★ごまキャベツ（キャベツ ごま） ★ほうれん草とベーコンのパターソテー（ほうれん草 玉ねぎ ベーコン コーン 油） ★切干大根のツナマヨサラダ（切干大根 きゅうり 人参 かつお油漬け ごま マヨネーズ） ★すりおろしりんごゼリー ★ごはん ★牛乳
2026/11/5(木)	B	★きのこハンバーグ（ハンバーグ えのき 椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 砂糖 でんぶん） ★ほうれん草とベーコンのパターソテー（ほうれん草 玉ねぎ ベーコン コーン 油） ★すりおろしりんごゼリー ★切干大根のツナマヨサラダ（切干大根 きゅうり 人参 かつお油漬け ごま マヨネーズ） ★さつまいもごはん（米 さつまいも） ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/11/6(金)	A	★豚肉の塩だれ炒め（豚肉 キャベツ もやし しめじ 人参 油） ★にんじんしりしり（人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油） ★わかめのサラダ（わかめ かにかまぼこ 大根） ★中華ドレッシング ★チキンナゲット ★ごはん ★牛乳
2026/11/6(金)	B	★いかのレモン風味揚げ（いか 天ぷら粉 油 砂糖 レモン汁） ★にんじんしりしり（人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油） ★わかめのサラダ（わかめ かにかまぼこ 大根） ★中華ドレッシング ★チキンナゲット ★ごはん ★牛乳
2026/11/9(月)	A	★さばの香草パン粉焼き（さば） ★切干大根煮（切干大根 油揚げ 人参 砂糖） ★小魚フライピーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★しば漬け ★ごはん ★牛乳
2026/11/9(月)	B	★豚肉の柳川風（豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん） ★切干大根煮（切干大根 油揚げ 人参 砂糖） ★小魚フライピーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★しば漬け ★ごはん ★牛乳 ◎骨コツメニュー カルシウムを多く含む食材を取り入れています。（高野豆腐、切干大根、大豆、ちりめん）
2026/11/10(火)	A	★えびカツ（えびカツ 油） ★タルタルソース ★野菜豆腐寄せ ★鶏野菜炒め（鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 油） ★チョレギサラダ（わかめ キャベツ かつお油漬け きゅうり かにかまぼこ ごま油 チョレギサラダドレッシング） ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳
2026/11/10(火)	B	★ジャージャー麺（中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 豆味噌 にんにく しょうが 砂糖 でんぶん ごま油 油） ★鶏野菜炒め（鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 油） ★チョレギサラダ（わかめ キャベツ かつお油漬け きゅうり かにかまぼこ ごま油 チョレギサラダドレッシング） ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳
2026/11/11(水)	A	★とり天（鶏肉 天ぷら粉 油） ★天つゆ ★チリコンカン（大豆 豚肉 玉ねぎ トマト にんにく 砂糖 一味唐辛子） ★ポテトサラダ（じゃがいも ハム 人参 きゅうり マヨネーズ） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★アシドミルク
2026/11/11(水)	B	★ホットドッグ（ウインナー キャベツ ケチャップソース コッペパン） ★チリコンカン（大豆 豚肉 玉ねぎ トマト にんにく 砂糖 一味唐辛子） ★ポテトサラダ（じゃがいも ハム 人参 きゅうり マヨネーズ） ★杏仁豆腐 ★アシドミルク
2026/11/12(木)	A	★鮭のバター醤油焼き（鮭 玉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン） ★きのこスパゲティー（スパゲティー ベーコン 玉ねぎ えのき しめじ ねぎ にんにく オリーブ油 油） ★白菜のサラダ（白菜 油揚げ 人参 小松菜 ごまドレッシング） ★チーズ ★ごはん ★牛乳
2026/11/12(木)	B	★かぼちゃとさつまいものコロッケ（かぼちゃとさつまいものコロッケ 油） ★玉子焼 ★きのこスパゲティー（スパゲティー ベーコン 玉ねぎ えのき しめじ ねぎ にんにく オリーブ油 油） ★白菜のサラダ（白菜 油揚げ 人参 小松菜 ごまドレッシング） ★チーズ ★わかめごはん（米 わかめ） ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/11/13(金)	A	★春巻き（春巻き 油） ★焼売（焼売 油） ★豚肉と大豆の炒め煮（大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン 砂糖 油 でんぶん） ★ミートマカロニ（マカロニ ベーコン 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ミートソース 油） ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳
2026/11/13(金)	B	★オムレツ ★ケーニヒスベルガークロプセ（肉団子 じゃがいも レモン汁 パセリ クリームシチュールー 牛乳 でんぶん） ★豚肉と大豆の炒め煮（大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン 砂糖 油 でんぶん） ★アセロラゼリー ★ミートマカロニ（マカロニ ベーコン 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース ミートソース 油） ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます ◎ワールドランチ：ドイツ（ケーニヒスベルガークロプセ） ◎カップメニュー（ケーニヒスベルガークロプセ）
2026/11/16(月)	A	★マーボー豆腐（豆腐 豚肉 人参 ねぎ たけのこ 豆味噌 でんぶん しょうが にんにく ごま油 砂糖） ★春雨サラダ（春雨 かつお油漬け 人参 大豆もやし きゅうり 砂糖） ★ほうれん草のオイスターソース炒め（ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 ハム 砂糖 ごま油 油） ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/11/16(月)	B	★若鶏の唐揚げ（鶏肉 唐揚げ粉 油） ★春雨サラダ（春雨 かつお油漬け 人参 大豆もやし きゅうり 砂糖） ★ほうれん草のオイスターソース炒め（ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 ハム 砂糖 ごま油 油） ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/11/17(火)	A	★さばの味噌煮（さば 砂糖 豆味噌 合わせ味噌） ★海藻サラダ（わかめ きゅうり コーン かにかまぼこ） ★中華ドレッシング ★ビーフン炒め（ビーフン 鶏肉 人参 ねぎ 玉ねぎ いわし削り節 砂糖 油） ★さつまいも甘露煮 ★ごはん ★牛乳

日付	種類	
2026/11/17(火)	B	★秋のかき揚げ（かぼちゃ 玉ねぎ 人参 れんこん 桜えび いとより 天ぷら粉 油） ★カニカマの天ぷら（かにかまぼこ 天ぷら粉 油） ★海藻サラダ（わかめ きゅうり コーン かにかまぼこ） ★中華ドレッシング ★ビーフン炒め（ビーフン 鶏肉 人参 ねぎ 玉ねぎ いわし 削り節 砂糖 油） ★さつまいも甘露煮 ★牛乳 ★キムチチャーハン（米 豚肉 人参 キムチ しょうが 砂糖 ごま油 油 ごま） ◎食育授業考案メニュー
2026/11/18(水)	A	★ひじきそぼろ（豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 炒り卵 ひじき にんにく しょうが 砂糖 油） ★かにクリームコロッケ（かにクリームコロッケ 油） ★ゆで野菜（ブロッコリー 人参 さつまいも） ★ごまドレッシング ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます
2026/11/18(水)	B	★蒸し豚ロースのオニオンソースがけ（豚肉 玉ねぎ 砂糖） ★味付のり ★かにクリームコロッケ（かにクリームコロッケ 油） ★ゆで野菜（ブロッコリー 人参 さつまいも） ★ごまドレッシング ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳 ◎ふるさと発見ランチ（味付のり） 三重県産ののりを使った味付のりです。
2026/11/19(木)	A	★ユーリンチー（鶏肉 唐揚げ粉 油 ねぎ 砂糖 ごま油 にんにく しょうが でんぶん） ★肉じゃが（じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油） ★ほうれん草のおひたし（ほうれん草 えのき 人参 ちくわ 砂糖 ごま） ★りんご ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/11/19(木)	B	★ぶりの照り焼き（ぶり） ★豆腐しゅうまい ★肉じゃが（じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油） ★ほうれん草のおひたし（ほうれん草 えのき 人参 ちくわ 砂糖 ごま） ★りんご ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/11/20(金)	A	★焼き鳥（鶏肉 白ねぎ 肉団子） ★ウインナー野菜炒め（ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 砂糖 油） ★高野豆腐煮（高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2026/11/20(金)	B	★白身魚フライ（白身魚フライ 油） ★タルタルソース ★ウインナー野菜炒め（ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 砂糖 油） ★高野豆腐煮（高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 砂糖） ★バイン缶 ★ツイストパン ★牛乳
2026/11/24(火)	A	★あじフライ（あじフライ 油） ★えびフライ（えびフライ 油） ★ソース ★なばなと卵炒め（なばな キャベツ 人参 炒り卵 油） ★かぼちゃサラダ（かぼちゃ ハム チーズ きゅうり） ★マヨネーズ ★いちご風味大福 ★ごはん ★牛乳
2026/11/24(火)	B	★ボークチャップ（豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 油） ★なばなと卵炒め（なばな キャベツ 人参 炒り卵 油） ★かぼちゃサラダ（かぼちゃ ハム チーズ きゅうり） ★マヨネーズ ★いちご風味大福 ★ごはん ★牛乳
2026/11/25(水)	A	★ハムカツ（ハムカツ 油） ★ケチャップソース ★ばんさんすう（春雨 大豆もやし きゅうり ハム 錦糸卵 砂糖） ★大根とツナ煮（大根 かつお油漬け グリンピース 玉ねぎ 砂糖） ★海鮮焼売 ★ごはん ★牛乳
2026/11/25(水)	B	★鶏肉の味噌チーズ焼き（鶏肉 玉ねぎ 味噌 チーズ） ★ばんさんすう（春雨 大豆もやし きゅうり ハム 錦糸卵 砂糖） ★大根とツナ煮（大根 かつお油漬け グリンピース 玉ねぎ 砂糖） ★海鮮焼売 ★ごはん ★牛乳
2026/11/26(木)	A	★鶏肉と厚揚げのピザソース焼き（鶏肉 厚揚げ チーズ） ★ジャーマンポテト（じゃがいも 玉ねぎ ウインナー パセリ 油） ★カラフルサラダ（ほうれん草 ハム 赤ピーマン 黄ピーマン イタリアンドレッシング） ★金時豆 ★ごはん ★牛乳
2026/11/26(木)	B	★味噌カツ（豚カツ 油 味噌） ★豚汁（豚肉 こんにゃく 人参 ごぼう 大根 豆味噌 ごま油） ★ごまキャベツ（キャベツ ごま） ★ジャーマンポテト（じゃがいも 玉ねぎ ウインナー パセリ 油） ★カラフルサラダ（ほうれん草 ハム 赤ピーマン 黄ピーマン イタリアンドレッシング） ★金時豆 ★ごはん ★牛乳 ◎カップメニュー（豚汁）
2026/11/27(金)	A	★親子煮（鶏肉 玉ねぎ 人参 ちくわ 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん） ★茎わかめの和風サラダ（茎わかめ きゅうり キャベツ コーン 和風ドレッシング） ★厚揚げの味噌炒め（豚肉 人参 もやし えのき 厚揚げ ねぎ 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 油） ★大学芋 ★ごはん ★ジョア（ストロベリー）
2026/11/27(金)	B	★いわしの蒲焼き（いわし 竜田 油 ごま） ★茎わかめの和風サラダ（茎わかめ きゅうり キャベツ コーン 和風ドレッシング） ★厚揚げの味噌炒め（豚肉 人参 もやし えのき 厚揚げ ねぎ 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 油） ★大学芋 ★ごはん ★ジョア（ストロベリー） ◎まごわやさしい献立 ま：厚揚げ、ご：ごま、わ：茎わかめ、や：野菜、さ：いわし、し：えのき、い：さつまいも
2026/11/30(月)	A	★豚肉のかりん揚げ（豚肉 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま） ★ごまマヨサラダ（ブロッコリー キャベツ きゅうり ごぼう 人参 ごま マヨネーズ） ★フルーツポンチ（みかん 黄桃 杏仁豆腐） ★たれ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳
2026/11/30(月)	B	★パブリカチキン（鶏肉 パブリカ） ★秋野菜カレー（しめじ さつまいも れんこん トマト カレールー 牛乳） ★ごまマヨサラダ（ブロッコリー キャベツ きゅうり ごぼう 人参 ごま マヨネーズ） ★フルーツポンチ（みかん 黄桃 杏仁豆腐） ★福神漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます ◎カップメニュー（秋野菜カレー）