

にこにこ給食



11月 エンジョイランチ

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
 ぶんかのひ	 ちゃめし カレーじゃが	 あげぼん チリコンカン	 しゃけわかめごはん ぶたにくとごぼうのいりに	 ごはん かぶのそぼろに
10日	11日	12日	13日	14日
 ごこくまい てりやきハンバーグ	 あげぼん クリームシチュー	 ごはん とりのでりやき	 ごはん チキンカレー	 あかまい にくじゃが
17日	18日	19日	20日	21日
 やきそば チキンカツ	 のりごはん やきさば	 ごはん ぶたにくときのごまヨいため	 あげぼん ハヤシシチュー	 ごはん からあげ
24日	25日	26日	27日	28日
 ふりかえきゅうじつ	 むぎごはん しょうがいため	 ごはん マーボーどうふ	 おかかごはん フルコギいため	 あげぼん ポークチャップ

2025年11月 エンジョイランチ 献立表



スポンを扱うと食べやすいです。→ S

日付	曜		主 食	献 立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
4	火		茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	こめ 植物油 じゃがいも	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
5	水	S	揚げパン	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
6	木		鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
7	金		ごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	358	11.4	豚肉 鶏肉 削り節	こめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 小松菜 りんご
10	月		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	こめ 植物油 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
11	火	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油 じゃがいも さ つまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
12	水		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	こめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
13	木	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	こめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
14	金		赤米	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮びたし たけのこの煮物 みかん	394	14.8	豚肉 すり身	こめ 植物油 赤米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
17	月		焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	371	15.2	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 青海苔	中華麺 植物油	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 れんこん いら 白桃
18	火		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	こめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
19	水		ごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	316	9.8	豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
20	木	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
21	金		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	こめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
25	火		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	こめ 植物油 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ごまつな
26	水	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	こめ 植物油	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
27	木		おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	こめ 植物油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし いら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
28	金	S	揚げパン	ボークチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	380	17.9	豚肉 削り節	パン 植物油 じゃがいも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
（主な物） 人参（北海道）、キャベツ（愛知 長野）、玉ねぎ（北海道 兵庫）、じゃがいも（北海道）
小松菜・ほうれん草（熊本）、鶏肉（ブラジル）、豚肉・牛肉（オーストラリア）、魚類（欧州、ニュージーランド、チリ）、お米（国内産）

11月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
			卵	乳	え び	か に	小 麦								
4	火	茶飯					○				○				
		チキンナゲット					○		○		○				
		カレー肉じゃが					○			○	○				
		高野豆腐煮					○				○	○			
		ピーマンサラダ									○				
		みかん													
5	水	揚げパン		○			○				○				→小豆パン
		チリコンカン					○		○	○	○				
		野菜コロッケ					○				○			りんご	
		ブロッコリー													
		ツナサラダ									○	○			
		黄桃												もも	
6	木	鮭わかめごはん										○		さけ	
		さつま揚げ					○				○	○			
		豚肉とごぼうの炒り煮					○			○	○	○			
		大根の煮物					○				○	○			
		コーンサラダ									○				
		みかん													
7	金	ごはん													
		コーンフライ					○				○				
		かぶそぼろ煮					○		○	○	○	○			
		人参のスープ煮							○						
		ブロッコリーのおかか和え					○				○		○		
		りんご												りんご	
10	月	五穀米													
		照り焼きハンバーグ					○	○	○	○	○	○			
		お野菜のみそ炒め					○		○	○	○		○		
		ごぼうの煮物					○				○	○			
		大根葉のごま和え					○				○		○		
		昆布豆					○				○				
11	火	揚げパン		○			○				○				→小豆パン
		さつまいもコロッケ					○				○		○		
		クリームシチュー								○	○				
		ブロッコリー													
		白菜のおかか和え					○				○		○		
		みかん													
12	水	ごはん													
		鶏肉の照り焼き					○		○		○				
		根菜煮					○		○		○	○			
		オクラ													
		春雨のごまサラダ					○				○		○		
		パイン													
13	木	ごはん													
		チキンカレー					○		○					りんご	
		カリフラワー													
		ほうれん草のおひたし					○				○	○			
		白身魚フライ					○				○	○			
14	金	赤米													
		さつま揚げ					○				○	○			
		肉じゃが					○			○	○	○			
		ナスの煮びたし					○				○	○			
		たけのこの煮物					○				○	○			
		みかん													

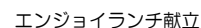
※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。

※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルギー名を示しています。

いんげん・キウイフルーツ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)
			卵	乳	え び	か に	小 麦								
17	月	焼きそば					○			○	○			もも りんご	
		チキンカツ					○		○		○			りんご	
		ぎょうざ					○			○	○				
		れんこんの煮物					○				○	○			
		切干大根の煮物					○				○	○			
		白桃												もも	
18	火	海苔ごはん													
		焼きサバ					○				○	○		さば	
		大根としいたけの煮物					○				○	○			
		昆布豆					○				○				
		オクラのおかか和え					○				○		○		
		水餃子					○			○	○		○		
19	水	ごはん													
		春巻き					○				○		○		
		豚肉ときのこのマヨ炒め					○			○	○	○			
		花がんも					○				○	○			
		いんげんのごま和え					○				○		○		
		みかん													
20	木	揚げパン		○			○				○				→小豆パン
		野菜コロッケ					○				○			りんご	
		ハヤシシチュー					○		○	○	○				
		ブロッコリー													
		ツナサラダ									○	○			
		黄桃												もも	
21	金	ごはん													
		鶏肉のから揚げ					○		○		○				
		きんぴらごぼう					○				○	○	○		
		たけのこの煮物					○				○	○			
		水菜と鮭の和え物					○				○	○		さけ	
		りんご												りんご	
25	火	麦ごはん													
		ハムステーキ							○	○	○				
		豚肉と野菜のしょうが炒め					○			○	○				
		人参煮					○				○	○			
		ほうれん草のごま和え					○				○		○		
		にしんの昆布巻き					○				○	○			
26	水	ごはん					○	○	○	○	○		○	ゼラチン	
		麻婆豆腐								○	○				
		ウインナー								○	○				
		青菜のじゃこ和え					○				○	○			
		パイ													
27	木	おかかごはん					○				○		○		
		竹輪の磯辺揚げ					○				○	○			
		ブルコギ炒め					○			○	○				
		肉団子					○		○	○	○	○			
		春雨サラダ					○				○				
		白桃												もも	
28	金	揚げパン		○			○				○				→小豆パン
		ボークチャップ					○		○	○	○			りんご	
		さつまいもコロッケ					○				○		○		
		ブロッコリー													
		白菜のおかか和え					○				○		○		
		みかん													