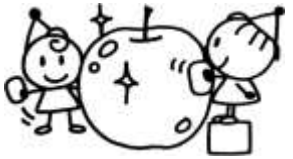
豊田市こども発達センター(大人)

2026年11月　献立表

豊田市福祉事業団

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ)・ポパイサラダ・コンソメスープ(インゲン コーン)・チーズ入りおからケーキ・牛乳	豚もも肉・シーチキン・おから・サイコロチーズ・卵・牛乳	しょうが・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・いんげん・ホールコーン	ごはん・マーマレード・片栗粉・マヨネーズ風・ホットケーキミックス・砂糖・バター	779	33.9
4	水	ご飯・鰆の漬け焼き・付合せ(インゲン)・ひじきの煮付け・味噌汁(ジャガ芋 玉葱 ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	さわら・油揚げ・鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	いんげん・ひじき・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・みかん缶	ごはん・油・三温糖・じゃが芋・砂糖	662	31.0
5	木	食パン・ジャム(りんご)・クリームシチュー・和風サラダ・角切り洋なしゼリー・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・わかめ・キャベツ・きゅうり・洋なし缶・寒天	食パン・りんごジャム・じゃが芋・油・砂糖・白炒りごま	737	28.2
6	金	ご飯・切干大根のオムレツ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(ナメコ ワカメ)・ミルキーゼリー(ゼラチン)・牛乳	卵・シーチキン・ハム・ゼラチン・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・なめこ・わかめ	ごはん・ごま油・マヨネーズ風・砂糖	670	27.1
9	月	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(キュウリ)・大根とさつま揚げの煮物・すまし汁(エノキ カマボコ ネギ)・ストロベリープリン・牛乳	さば・さつま揚げ・かまぼこ・牛乳	しょうが・きゅうり・大根・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・三温糖・すりごま・砂糖・ババロアの素	679	30.1
10	火	カレーライス・ツナサラダ・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・りんご缶	じゃが芋・油・ごはん・フレンチ白ドレッシング・砂糖	770	25.5
11	水	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(さつま芋)・小松菜としらすの和え物・味噌汁(豆腐　ワカメ)・キャロット蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・かつお節・豆腐・牛乳	しょうが・小松菜・もやし・わかめ・ねぎ・にんじん	ごはん・砂糖・さつまいも・ホットケーキミックス	711	31.7
12	木	ご飯・豚肉のくわ焼き・和風マカロニサラダ・味噌汁(法連草 アゲ)・バナナ・牛乳	豚もも肉・ハム・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・にんじん・きゅうり・ほうれん草・バナナ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・マカロニ	741	32.9
13	金	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・コールスローサラダ・コンソメスープ(白菜 もやし)・角切りももゼリー・牛乳	さわら・牛乳	しめじ・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・みかん缶・白菜・もやし	ごはん・マヨネーズ風・パン粉・砂糖・油	690	25.7
16	月	ご飯・えびたまあんかけ・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	卵・むきえび・シーチキン・豆腐・ヨーグルト・牛乳	えのき茸・にんじん・生しいたけ・ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ブルーベリーソース	662	30.0
17	火	くろロールパン・鶏肉のブレゼー・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・みかん(1個)・牛乳	鶏もも肉・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・キャベツ・にんじん・みかん	くろロールパン・小麦粉・バター・三温糖・マヨネーズ風	754	32.4
18	水	ご飯・肉豆腐・ほうれん草のナムル・味噌汁(南瓜 油揚)・りんごゼリー・牛乳	豚もも肉・豆腐・油揚げ・ゼラチン・牛乳	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・ほうれん草・もやし・刻みのり・南瓜・リンゴジュース	ごはん・油・砂糖・白炒りごま・ごま油	662	31.9
19	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)・大根ときゅうりのサラダ・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・鬼饅頭・牛乳	メルルーサ・かに風味かまぼこ・牛乳	しょうが・オクラ・大根・きゅうり・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・砂糖・マヨネーズ風・すりごま・さつまいも	662	29.8
20	金	しっぽくうどん・南瓜サラダ(ハム)・小豆ミルクプリン・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ハム・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・南瓜・玉ねぎ	うどん・じゃが芋・マヨネーズ風・ババロアの素	682	29.9
25	水	ご飯・白身魚のフライ・付合せ(トマト)・ブロッコリーのサラダ・カレースープ・バナナ・牛乳	ホキ・卵・牛乳	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・キャベツ・にんじん・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ風・砂糖・スパゲティ・バター	766	26.5
26	木	ご飯・鶏肉と野菜の味噌炒め・薩摩芋サラダ・すまし汁(はんぺん ミツバ)・カップヨーグルト(いちご)・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・りんご・レーズン・みつば	ごはん・砂糖・かき油・油・さつまいも・マヨネーズ風	730	25.5
27	金	ご飯・手作り豆腐ハンバーグ・付合せ(ブロッコリー)・和風スパゲティーサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン)・パインゼリー(ゼラチン)・牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・ゼラチン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・パインジュース	ごはん・パン粉・スパゲティ・砂糖・油	713	31.0
30	月	きのこ御飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(インゲン)・春雨の酢の物・味噌汁(玉葱 ワカメ)・りんごのすりおろしゼリー(ゼラチン)・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・豚もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・白ねぎ・いんげん・きゅうり・玉ねぎ・わかめ・リンゴジュース	ごはん・すりごま・油・春雨・砂糖・ごま油	734	34.4

＊材料の都合により、献立を変更する場合があります。
＊献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
＊季節の献立
17日 みかん　19日 鬼まんじゅう　20日 しっぽくうどん
26日 さつまいもサラダ　30日 きのこごはん
＊お知らせ
24日 代休の為、給食の提供はありません。