2026年　11月　　田柄福祉園　給食献立表

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

日付	献立名	主な食材	栄養価
2日（月）	★たらこスパゲティ ほうれん草のコンソメスープ ブロッコリーのごまネーズ和え プリン	スパゲティ・たらこ・きざみのり ほうれん草・コーン ブロッコリー・チキンフレーク・黄ピーマン プリン・牛乳	E：619kcal P：27.6g F：15.8g Na：3.0g
4日（水）	ごはん 豆苗のすまし汁 鶏肉とレンコンの甘辛炒め 白菜の浅漬け ごままんじゅう	米 豆苗・麩 鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・いんげん 白菜・胡瓜・人参 ごままんじゅう	E：595kcal P：21.7g F：11.1g Na：2.1g
5日（木）	スタミナ焼肉丼 わかめの味噌汁 小松菜のおかか和え いちごムース	米・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ニラ わかめ・大根 小松菜・赤ピーマン・もやし いちご・牛乳・ゼラチン	E：614kcal P：21.8g F：20.9g Na：3.3g
6日（金）	ごはん そうめんのすまし汁 ★鯖の味噌煮 いんげん炒め ★シュークリーム	米 そうめん・かいわれ大根 鯖・長葱 いんげん・人参・玉葱・ちくわ シュークリーム	E：607kcal P：26.7g F：20.3g Na：2.8g
9日（月）	★豚丼　温玉のせ 白菜の味噌汁 ★さつま芋のサラダ ピーチゼリー	米・豚肉・玉葱・紅生姜・温泉卵 白菜・青葱 さつま芋・玉葱・胡瓜 ピーチ・寒天	E：764kcal P：25.7g F：26.9g Na：3.1g
10日（火）	★和風きのこスパゲティ キャベツのコンソメスープ ★レンコンサラダ ヨーグルトババロア	スパゲティ・しめじ・しいたけ・ツナ・ほうれん草 玉葱・きざみのり キャベツ・大根の葉 レンコン・人参 ヨーグルト・牛乳・ゼラチン・キウイソース	E：664kcal P：21.6g F：19.7g Na：2.7g
11日（水）	ごはん オクラの味噌汁 ぶりの照焼 小松菜炒め バナナ	米 オクラ・玉葱 ぶり・大根 ベーコン・人参・小松菜・玉葱 バナナ	E：588kcal P：25.5g F：19.5g Na：2.7g
12日（木）	ロールパン ほうれん草のコンソメスープ 鶏のクリームソース ♥ブロッコリーたまごサラダ 黄桃	バターロールパン・チョコジャム ほうれん草・白菜 鶏肉・玉葱・しめじ・いんげん・じゃが芋 ブロッコリー・人参・たまごサラダ 黄桃缶	E：536kcal P：28.1g F：19.1g Na：2.9g
13日（金）	ごはん 油揚げの味噌汁 ★とんかつ 南瓜の煮物 ★ぶどうゼリー	米 油揚げ・もやし とんかつ・キャベツ・人参 南瓜 ぶどう・寒天・ホイップクリーム	E：677kcal P：17.6g F：18.7g Na：2.5g
16日（月） おすすめ！	ごはん わかめの中華スープ 麻婆白菜 焼売 杏仁ムース	米 わかめ・玉葱 白菜・人参・ニラ・豚ひき肉 焼売・小松菜 杏仁・ゼラチン・牛乳・マンゴーソース	E：613kcal P：17.9g F：19.7g Na：3.6g

	E（エネルギー）	P（タンパク質）	Na（塩分）
基準値	639kcal	23.9g	2.7g
今月の平均値	634kcal	22.6g	2.9g

※栄養価表示　E・エネルギー　P・タンパク質　F・脂質　Na・塩分

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

日付	献立名	主な食材	栄養価
17日 （火）	♥黒糖ロール・バターロール 肉団子のトマト煮 カリフラワーのチーズ焼き コーヒーゼリー 	黒糖ロールパン・バターロールパン・りんごジャム 肉団子・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・トマト カリフラワー・ミックスチーズ コーヒー・寒天・ホイップクリーム 	E： 670kcal P： 20.0g F： 28.1g Na： 2.7g
★ご当地グルメ★ 【長崎県】 18日 （水） おすすめ！	長崎ちゃんぽん ♥餃子 カステラ 	ちゃんぽん麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参 かまぼこ・きくらげ 餃子・青梗菜 カステラ 	E： 660kcal P： 20.9g F： 3.0g Na： 4.3g
19日 （木）	ごはん 豆腐の味噌汁 赤魚のごまだれ焼き なすの香味たれ オレンジ 	米 豆腐・青葱 赤魚・ブロッコリー・コーン なす・長葱 オレンジ 	E： 587kcal P： 24.5g F： 16.8g Na： 2.9g
HAPPY BIRTHDAY 20日 （金）	★焼き鳥丼 キャベツの味噌汁 菜の花のお浸し ♥レモンケーキ 	米・鶏肉・長葱・きざみのり・紅生姜・万能ねぎ キャベツ・麸 菜の花・もやし・油揚げ レモンケーキ 	E： 603kcal P： 25.2g F： 19.4g Na： 2.7g
24日 （火）	そぼろチャーハン 青梗菜の中華スープ 中華サラダ あんまん 	米・鶏ひき肉・卵・ピーマン・人参・長葱 青梗菜・しいたけ 春雨・ハム・人参・わかめ あんまん 	E： 578kcal P： 17.8g F： 11.6g Na： 3.0g
HAPPY BIRTHDAY 25日 （水）	ごはん 大根のコンソメスープ ★デミグラスハンバーグ フレンチサラダ ★チョコケーキ 	米 大根・大根の葉 ハンバーグ・玉葱・しめじ・さつま芋・ブロッコリー キャベツ・胡瓜・人参・コーン チョコケーキ・ホイップクリーム 	E： 635kcal P： 18.5g F： 17.2g Na： 2.5g
26日 （木）	♥ピザトースト コーンポタージュ ♥ジャーマンポテト ♥いちごババロア 	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム ミックスチーズ コーンクリーム・牛乳 じゃが芋・玉葱・ベーコン いちご・牛乳・ゼラチン・ストロベリーソース 	E： 619kcal P： 23.4g F： 22.5g Na： 3.1g
【セレクトメニュー】 27日 （金）	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 味噌タルタル　又は 鶏肉の唐揚げ 油淋ソース いんげんのごま和え りんご 	米 豆腐・長葱 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ・タルタルソース  鶏肉・キャベツ・紫キャベツ・長葱  いんげん・人参 りんご缶	E： 680kcal P： 23.5g F： 22.3g Na： 2.9g
30日 （月）	ごはん 大根の味噌汁 ♥豚肉の生姜焼き ♥白菜のうま煮 どら焼き（こしあん） 	米 大根・大根の葉 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン 白菜・人参・ちくわ  どら焼き（こしあん）	E： 742kcal P： 21.3g F： 29.7g Na： 2.7g

♪ご当地グルメ♪

＜長崎ちゃんぽん＞

「長崎ちゃんぽん」は、白濁したスープに、コシのある太麺、具は野菜や肉、海鮮がたっぷりと入ったボリューム満点な麺料理です。

ちゃんぽんという名称は、中国語の簡単なご飯という意味の「シャンポン」がなまったものが由来という説と、ポルトガル語の混ぜる・混合するという意味の「ちゃんぽん」がなまったものが由来という説など、さまざまあります。

◆白菜◆ 

11月から2月にかけての寒い季節が旬ですが、品種や作型、産地を工夫することで、春白菜（5~7月）、夏白菜（8~10月）、秋冬白菜（10~翌年3月）というようにほぼ1年中出回ります。水分が多く、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれる栄養素がカリウムとビタミンCです。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や、老廃物の排出を促進するはたらきがあります。ビタミンCは、免疫力を向上させるので風邪の予防にも効果的です。