

2025年

11  
NOVEMBER

## おすすめメニュー

11月11日(火) チーズの日

日本人とチーズの出会いは飛鳥時代にさかのぼります。当時は「蘇」と呼ばれていました。当時のことを記した右官史記の一節に「十月文武天皇が使いをつかわし、蘇をつくらしむ」と、蘇に関する記述が初めて登場しました。日暦10月に相当する現在の11月、そして同じ数字で覚えやすい11日が「チーズの日」になりました。

## がつのおべんとうメニュー

げつようび

3 ぶんかのひ

かようび

4



すいようび

5



もくようび

6



きんようび

7



10

にくじやが  
やさいの  
しおこんぶあえ  
だいすナゲット  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 408 kcal  
\*タンパク質 10.5 g  
\*脂 質 10.5 g  
\*塩 分 1.3 g

11

ささみチーズフレイ  
ハムステーキ  
ケチャップマカロニ  
キャベツのあえもの  
にくだんご  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 438 kcal  
\*タンパク質 11.3 g  
\*脂 質 11.8 g  
\*塩 分 1.7 g

12

チキンなんばん  
ゆでキャベツ  
にんじんしりしり  
ふかしいも  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 425 kcal  
\*タンパク質 10.4 g  
\*脂 質 13.9 g  
\*塩 分 1.1 g

13

とりにくのからあげ  
やきそば  
あつやきたまご  
タコウインナー<sup>新</sup>  
ブロッコリー<sup>新</sup>  
フルーツ  
きなこあげパン

\*エネルギー 347 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂 質 14.0 g  
\*塩 分 1.6 g

17

とりにくのからあげ  
エンゼルナポリタン  
ちぐさやき  
だいこんグラッセ  
にんじんかつま  
フルーツ  
あげパン

\*エネルギー 363 kcal  
\*タンパク質 9.5 g  
\*脂 質 15.1 g  
\*塩 分 1.6 g

18

ハッシュドポーク  
ソーセージ  
コーングラッセ  
ちくわのいそべてん  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 423 kcal  
\*タンパク質 13.3 g  
\*脂 質 10.9 g  
\*塩 分 1.4 g

19

てりやきハンバーグ  
にくやさいいため  
ホールマカロニサラダ  
ほしがたハムステーキ  
フルーツ  
とうふパン/コロッケ

\*エネルギー 369 kcal  
\*タンパク質 10.7 g  
\*脂 質 18.8 g  
\*塩 分 1.7 g

20

ブルゴギふういため  
ソースカツ  
こふきいも  
ヤングコーン  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 11.7 g  
\*脂 質 10.8 g  
\*塩 分 1.3 g

24

ふりかえきゅうじつ

25

コーンコロッケ  
やきビーフン  
ごもくめに  
モロッコいんげん  
ウインナー<sup>新</sup>  
フルーツ  
うさぎのりごはん

\*エネルギー 405 kcal  
\*タンパク質 9.9 g  
\*脂 質 10.4 g  
\*塩 分 1.5 g

26

メンチカツ  
とりにくのからあげ  
マカロニサラダ  
ブロッコリー<sup>新</sup>  
フルーツ  
きなこあげパン

\*エネルギー 365 kcal  
\*タンパク質 10.8 g  
\*脂 質 15.7 g  
\*塩 分 1.2 g

27

ポークカレー  
コーンソテー<sup>新</sup>  
ひとくちささみ  
チーズカツ  
にんじんに  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 9.8 g  
\*脂 質 9.4 g  
\*塩 分 1.7 g

28

ケチャップハンバーグ  
くるくるマカロニソテー<sup>新</sup>  
やさいのごまあえ  
アンパンボンボト<sup>新</sup>  
はながたしんじょうに  
フルーツ  
ショコラロール

\*エネルギー 328 kcal  
\*タンパク質 9.3 g  
\*脂 質 14.3 g  
\*塩 分 1.7 g

## ひとくちメモ

11月24日は【和食の日】

『いい日本食』の語呂合わせで11月24日になりました。また和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。国土が南北に長く、四季のある日本は、季節の食材を使用して、彩り豊かに盛り付け、おもてなしの心で料理を提供する特徴があります。和食の特徴は4つあります。①新鮮な食材を生かすいろいろな技 ②健康的な食生活を支える栄養バランス ③季節を楽しむ飾りつけやおもてなし ④絆を育む年中行事との深い関わり の4つです。

