2026年12月ランチ献立表

更新日：　2026/11/4

ノーボーダーズ

日	曜日	メニュー	体の血や肉になるもの	体の熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他の食品	エネルギー
1	火	エビフライ●▲ ドライカレー風パスタ● ひじき煮 プチがんもどき● ふりかけごはん(おかか) フルーツ	エビ 豚肉　大豆粉 ひじき　油揚げ がんもどき　かつお かつお節	油　パン粉　小麦粉　でん粉　米粉 ペンネ 砂糖 砂糖　小麦 米	たまねぎ　にんじん　コーン　トマト にんじん オレンジ	塩 カレー粉 しょうゆ 塩　しょうゆ 塩	414
2	水	あおさのメンチカツ● 焼きうどん● ほうれん草のナムル 粉ふき芋 なめしごはん フルーツ	鶏肉　牛肉　大豆	油　パン粉　小麦粉　でん粉　砂糖 うどん麺　油 砂糖　ごま　ごま油 じゃが芋 米	たまねぎ　あおさ粉 たまねぎ　キャベツ　にんじん ほうれん草 バセリ粉 りんご	塩 塩　こしょう　しょうゆ しょうゆ 塩 なめしの素	417
3	木	ブリの味噌焼き 切干大根の煮物 オクラのおかかポン酢和え しゅうまい● ふりかけごはん(のり) フルーツ	ブリ　味噌 油揚げ かつお節 豚肉 のり　かつお節	砂糖 パン粉　小麦粉 米	切干大根　にんじん オクラ たまねぎ　生姜 みかん	しょうゆ　みりん ポン酢 塩 塩	408
4	金	鶏肉のしょうゆこうじ焼き コールスロー きざみ昆布とさつま揚げの煮物 蒸しとうもろこし ごま塩ごはん フルーツ	鶏肉 ハム 昆布　さつま揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米　ごま	キャベツ　にんじん　コーン コーン パイン	しょうゆ 塩　酢 しょうゆ　さけ　みりん 塩	405
5	土	鯖の味噌焼き うの花 ほうれん草のごま和え チキンナゲット なめしごはん フルーツ	鯖　味噌 おから　油揚げ 鶏肉　大豆	砂糖 砂糖　ごま 米粉　でん粉　油　砂糖 米	にんじん　ねぎ ほうれん草 みかん	だし(かつお　さば　昆布) しょうゆ しょうゆ　塩　酢 なめしの素	407
7	月	ソースひれかつ● ナポリタンスパゲッティ● 青菜のナムル さつま芋のロースト ゆかりごはん フルーツ	豚肉　大豆粉	油　パン粉　小麦粉　でん粉　砂糖 スパゲッティ　油 ごま　ごま油 さつま芋　油 米	たまねぎ　ピーマン 野沢菜 オレンジ	塩　しょうゆ　ソース 塩　こしょう　トマトソース 塩　こしょう 塩 しそふりかけの素	415
8	火	豚肉のチャプチェ ちくわの磯辺揚げ● キャベツの塩昆布和え エビしゅうまい●▲ ふりかけごはん(わかめ) フルーツ	豚肉 ちくわ　青のり 昆布 エビ わかめ　かつお節　のり	春雨　でん粉　砂糖　ごま　油 小麦粉　油 パン粉　小麦粉 米	小松菜　ピーマン　たけのこ　にんじん キャベツ たまねぎ　生姜 みかん	塩　オイスターソース 塩　しょうゆ 塩 塩	410
9	水	鯖の塩焼き こんにゃくのおから和え 白菜とハムのソテー チキンナゲット ふりかけごはん(おかか) フルーツ	鯖　味噌 おから　油揚げ ハム 鶏肉　大豆 かつお節	こんにゃく 米粉　でん粉　油　砂糖 米	にんじん　ねぎ 白菜 パイン	塩 だし(かつお　さば　昆布) 和風だし しょうゆ　塩　酢 塩	408
10	木	チキンかつ● ベンネミートソース● たけのこの土佐煮 マッシュポテト なめしごはん フルーツ	鶏肉 牛肉　豚肉　大豆粉 かつお節	油　パン粉　小麦粉　でん粉 ベンネ　砂糖　油 砂糖 じゃがいも　ニンエッグマヨネーズ 米	たまねぎ　にんじん　トマト たけのこ バセリ粉 りんご	塩 塩 しょうゆ 塩 なめしの素	416
11	金	鶏肉団子の酢豚風 さつま芋の天ぷら● ブロッコリーとツナの和え物 大根のそぼろ煮 ふりかけごはん(のり) フルーツ	鶏肉 ツナ 鶏肉　さば　大豆 のり　かつお節	砂糖　油 さつま芋　小麦粉　でん粉　油 砂糖　油 米	たまねぎ ブロッコリー 大根 オレンジ	しょうゆ　酢　ケチャップ 塩 しょうゆ　酢　みりん　塩 塩	409
12 19	土	春巻き● ミートスパゲッティ● ひじき煮 エビしゅうまい●▲ ふりかけごはん(わかめ) フルーツ	豚肉　大豆粉 牛肉　豚肉　大豆粉 ひじき　油揚げ エビ わかめ　かつお節　のり	春雨　でん粉　砂糖　油 スパゲッティ　砂糖　油　小麦粉 砂糖 パン粉　小麦粉 米	キャベツ　にんじん　玉ねぎ たまねぎ　にんじん　トマト にんじん たまねぎ　生姜 バナナ	塩　しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 塩	412
14	月	ケチャップソースハンバーグ もやしのナムル 小松菜のごま和え 赤ウインナー 塩おむすび フルーツ	豚肉　鶏肉 ウインナー	油　パン粉　でん粉　砂糖 砂糖　ごま油　ごま 砂糖　ごま 米　ごま	たまねぎ もやし 小松菜　にんじん パイン	しょうゆ　みりん　ケチャップ しょうゆ しょうゆ 塩	411
15	火	鮭のグリルタルタルソース きんぴらごぼう ほうれん草とコーンのソテー ハッシュドポテト ゆかりごはん フルーツ	鮭　大豆	砂糖　ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋　油 米	ピクルス　たまねぎ ごぼう　にんじん ほうれん草　コーン りんご	しょうゆ　だし(かつお　昆布) 和風だし 塩 しそふりかけの素	404
16	水	鶏肉の唐揚げ ツナとコーンのスパゲッティ● にんじんのナムル れんこんの炒め煮 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ	鶏肉 シーチキン わかめ　かつお節　のり	砂糖　米粉　でん粉　油 スパゲッティ　油 ごま　ごま油 砂糖　ごま油 米	生姜　にんにく コーン にんじん レンコン みかん	塩　しょうゆ 和風だし しょうゆ　さけ　みりん 塩	416
17	木	ぎょうざ● 春雨サラダ ブロッコリーのしらす和え さつま芋のレモン煮 ふりかけごはん(おかか) フルーツ	豚肉　大豆粉 しらす かつお節	小麦粉 春雨　砂糖　水あめ　ごま油 さつま芋　砂糖　ごま 米	キャベツ　生姜 キャベツ　にんじん　野沢菜 ブロッコリー レモン オレンジ	塩　しょうゆ　オイスターソース 塩　しょうゆ　酢 塩	410
18	金	豚肉のコロッケ● 塩焼きそば● 大根とにんじんの酢の物 かぼちゃのロースト なめしごはん フルーツ	豚肉 大豆粉	油　小麦粉　パン粉　じゃが芋 焼きそば麺　油 砂糖 油 米	たまねぎ キャベツ　にんじん 大根　にんじん　ゆず かぼちゃ パイン	塩　こしょう 塩　こしょう しょうゆ　酢 塩 なめしの素	413
21	月	白身魚の一口竜田揚げ 焼きビーフン れんこんとにんじんのきんぴら煮 ゆでブロッコリー ふりかけごはん(のり) フルーツ	スケソウダラ 豚肉 のり　かつお節	片栗粉　油 ビーフン　ごま油 砂糖　ごま 米	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　まくらげ ごぼう　にんじん ブロッコリー みかん	塩 塩　しょうゆ　オイスターソース しょうゆ　昆布だし 塩 塩	415
23	水	豆腐ハンバーグテリヤキソース 焼きそば● 青菜のナムル ハッシュドポテト ふりかけごはん(おかか) フルーツ	鶏肉　豆腐　豚脂 大豆粉 かつお節	でん粉　砂糖 焼きそば麺　油 ごま　ごま油 じゃが芋　油 米	たまねぎ キャベツ　にんじん 野沢菜 オレンジ	塩　しょうゆ　さけ　みりん 塩　こしょう　ソース 塩　こしょう 塩 塩	408
24	木	油淋鶏● マカロニ和風和え● 小松菜のお浸し プチがんもどき● ごま塩ごはん フルーツ	鶏肉 しらす かつお節 がんもどき　かつお	砂糖　米粉　でん粉　油　水あめ ベンネ　油 砂糖　ごま 砂糖　小麦 米　ごま	生姜　にんにく　たまねぎ　レモン果汁 たまねぎ 小松菜 パイン	塩　しょうゆ　酢　みりん 塩　和風だし しょうゆ 塩　しょうゆ 塩	417
25	金	白身魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリーとツナの和え物 粉ふきさつま芋 ゆかりごはん フルーツ	さわら ツナ	米 砂糖 さつま芋 米 りんご	ごぼう　にんじん ブロッコリー バセリ粉	塩 しょうゆ　だし(かつお　昆布) 塩 しそふりかけの素	405
28	月	揚げぎょうざ● トマトスパゲッティー● 大根とにんじんの酢の物 しゅうまい● なめしごはん フルーツ	豚肉　大豆粉 豚肉	小麦粉　油 スパゲッティ　油　砂糖 砂糖 パン粉　小麦粉 米	キャベツ　生姜 トマト　たまねぎ 大根　にんじん　ゆず たまねぎ　生姜 みかん	塩　しょうゆ　オイスターソース 塩　トマトソース しょうゆ　酢 塩 なめしの素	414

☆**ホットミール(配膳食)**　千種/昭和…8、12、15日　徳重…10、12、16日　安城/刈谷…10、19、16日　岡崎/豊田…9、17、19日　名東…12日

※各校舎、上記の日にちで献立が変わります。(平日はキンダーのみ)

8	火	きしめん● 野菜のかき揚げ● いなり寿司 フルーツ	かつお節 揚げ	うどん麺 小麦粉　でん粉　油 米　砂糖	ほうれん草　コーン たまねぎ　にんじん　ごぼう　春菊 みかん	しょうゆ　和風だし 塩　酢	408
9	水						
10	木						
12 19	土	焼き鳥丼 ごはん 味噌汁 フルーツ	鶏肉 味噌　わかめ　豆腐	砂糖 米	たまねぎ　にんじん 大根 バナナ	しょうゆ　みりん	416
15	火	チキンカレーライス メンチカツ● ごはん クリスマスプリン	鶏肉 豚肉　鶏肉　大豆 大豆	じゃが芋　油 油　パン粉　小麦粉 米 砂糖　水あめ	たまねぎ　にんじん　生姜　にんにく たまねぎ イチゴ果汁	塩　カレー粉 塩　こしょう　しょうゆ	424
16	水						
17	木						

月平均成分値　　**エネルギー…407cal**

※仕入れの都合により変更する場合がございます。

※アレルギー物質(特定原材料７品目)を含むメニューは次の印にて表示します。小麦…●　そば…■　えび…▲　かに…◆　落花生…◎

※乳・卵に関しては使用しておりません。(製造工場では一部乳・卵の製品を使用しております。)

※職員様用、サタデーコースの小学生様用のランチはエネルギー量が1,5倍計算となります。

表示はショートコースになります。

株式会社マルニケータリングサービス