

2025年11月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
					1 チキンカツ 切干大根 & がんも ちょこつと麻婆 熱量830kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物139g/塩分2g
3 文化の日	4 若どりの唐揚げ ひじきと挽肉の味噌煮 ブロッコリーとコーンサラダ 熱量892kcal/蛋白質32g 脂質25g/炭水化物129g/塩分3.0g	5 蟹クリームコロッケ 豚野菜炒め もやし卵炒め 熱量766kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物123g/塩分2.7g	6 麻婆ナス ソーセージハムカツ 五目切干大根 熱量858kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物123g/塩分3.5g	7 牛と野菜オイスター炒め カレーコロッケ 明太コーンサラダ 熱量878kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物147g/塩分2.5g	8 チーズインハンバー 肉入り金平牛蒡 れんこん天 熱量822kcal/蛋白質16g 脂質25g/炭水化物128g/塩分2g
10 メンチとえびカツ 肉じゃが 小松菜とえびの煮浸し 熱量906kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物154g/塩分2.3g	11 牛丼風 かぼちゃと竹輪煮 回鍋卵 熱量892kcal/蛋白質30g 脂質28g/炭水化物124g/塩分2.7g	12 あじフライ 中華春雨 ブロッコリーツナサラダ 熱量864kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物131g/塩分3.2g	13 いか寄せフライ 五目うま煮 大根と蒟蒻の田楽 熱量788kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物126g/塩分2.1g	14 おろしハンバーグ オムレツ もやしとピーマンオイスター炒め 熱量780kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物118g/塩分3.3g	15 フィッシュフライ カレービーフン 菜の花ときのこ味噌炒 熱量824kcal/蛋白質20g 脂質28g/炭水化物132g/塩分2g
17 たっぷりコーンフライ ポトフ風 甘辛そぼろ大根 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物131g/塩分2.8g	18 チキンステーキ七味マヨ みそ野菜炒め ひとくちカレー 熱量742kcal/蛋白質35g 脂質17g/炭水化物109g/塩分3.2g	19 クランチハムカツ ツイストマカロニサラダ テリ水餃子 熱量850kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物137g/塩分3.1g	20 ハヤシライス風 ミートコロッケ キャベツとベーコン炒め 熱量737kcal/蛋白質18g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.8g	21 ハムステーキ オリヴィエサラダ マカロニ&カレー挽肉炒め 熱量861kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物129g/塩分3.0g	22 ピリ辛豆腐キムチ チヂミ わかめの中華和え 熱量747kcal/蛋白質24g 脂質19g/炭水化物117g/塩分3g
24 勤労感謝の日 振替休日	25 鶏の竜田揚げ 切干大根 インゲンもやし炒め 熱量875kcal/蛋白質22g 脂質28g/炭水化物130g/塩分2.8g	26 白身魚野菜餡かけ チャプチェ ポテト明太マヨサラダ 熱量756kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物139g/塩分2.8g	27 肉野菜炒め ハムマヨ卵フライ 高野豆腐と大根煮 熱量717kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物135g/塩分3.4g	28 道産牛肉コロッケ ポークカレー 蒸し鶏の中華和え 熱量924kcal/蛋白質35g 脂質22g/炭水化物140g/塩分2.7g	29 柔らかとんかつ なす生姜甘味噌餡 春雨とニラ卵炒め 熱量997kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物136g/塩分2g

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。
 ◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

11月といえば...

文化の日

11月3日(月)



文化の日

立冬

11月7日(金)



勤労感謝の日

11月23日(月)

七五三

11月15日(木)



ボジョレーヌーボ
解禁日11月20日(木)



【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター

八戸市江陽2丁目17-46

☎ (0178) 70-5691

国産米を使用しています

☎ (0178) 70-5529

日	月	火	水	木	金	土	貴社
*	*	*	*	*	*	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	*	*	*	*	*	*	

* 貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。