11月 2026年（令和8年）のこんだて

SFS しょくいく フードシステム東北

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 ○しろごはん／ しろごはん（ホ） ○こんさいみそつくね ○ビーフンソテー エネルギー392kcal　たんぱく質13.2g	3 文化の日	4 ○さけごはん／ しろごはん（ホ） ○けせんぬまカツオカツ ○おからポテト エネルギー416kcal　たんぱく質16.2g	5 ○いなりずし／ こくとうロール ○えびカツ ○フライドポテト エネルギー410kcal　たんぱく質15.0g	6 ○ゆかりごはん／ しろごはん（ホ） ○とりにくからあげ ○マカロニソテー エネルギー383kcal　たんぱく質11.3g
9 ○わかめごはん／ わかめごはん（ホ） ○チーズオムレツ ○ナポリタン エネルギー435kcal　たんぱく質12.5g	10 ○ごましおごはん／ ひじきふりかけ（ホ） ○ホイコーロー ○ポムデュセス エネルギー411kcal　たんぱく質9.8g	11 ○こんぶごはん／ しろごはん（ホ） ○メンチカツ ○ぎょうざ エネルギー401kcal　たんぱく質10.5g	12 ○しろごはん／ しろごはん（ホ） ○かぼちゃクリームに ○ひじきサラダ エネルギー389kcal　たんぱく質12.0g	13 ○ゆうやけごはん／ ゆうやけごはん（ホ） ○コーンコロッケ ○きのこスパソテー エネルギー369kcal　たんぱく質9.6g
16 ○かおりごはん／ しろごはん（ホ） ○マーボーとうふ ○きりこんぶに エネルギー373kcal　たんぱく質13.0g	17 ○ひじきごはん／ ひじきごはん（ホ） ○おろしハンバーグ ○やきそば エネルギー387kcal　たんぱく質12.4g	18 ○チーズサンド／ レーズンロール ○カレーコロッケ ○ミートスパ エネルギー468kcal　たんぱく質14.6g	19 ○しろごはん／ しろごはん（ホ） ○ちゅうかうまに ○やはたまき エネルギー433kcal　たんぱく質12.1g	20 ○わかめふりかけ／ しろごはん（ホ） ○とりにくさいきょうやき ○ジャーマンポテト エネルギー417kcal　たんぱく質11.9g
23 勤労感謝の日	24 ○たまごふりかけ／ しろごはん（ホ） ○とんかつ ○だいがくかぼちゃ エネルギー423kcal　たんぱく質14.2g	25 ○のりごはん／ ちゃめし（ホ） ○サバしおやき ○れんこんまんじゅう エネルギー375kcal　たんぱく質15.2g	26 ○しろごはん／ しろごはん（ホ） ○ひきにくカレー ○ブロッコリーサラダ エネルギー391kcal　たんぱく質11.0g	27 ○せとふうみごはん／ ごましおふりかけ（ホ） ○やさいコロッケ ○えびしゅうまい エネルギー414kcal　たんぱく質10.0g
30 ○おかかごはん／ しろごはん（ホ） ○さわらねぎみそやき ○チキンナゲット エネルギー392kcal　たんぱく質13.7g	 ほっとらいす兄弟		・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください。 ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください。 ・弊社のお弁当は保存料を使用していませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。 ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。 ・写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。	