



11月 給食献立表



日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	木	鶏肉のBBQソース 切干大根の胡麻炊き ミニトマト 南瓜とうす揚げのみそ汁 オレンジ	粉乳 ★きな粉トースト	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	車糖・なたね油・ごま・食パン 無塩バター	切干しだいこん・にんじん・たまねぎ こまつな・ミニトマト・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バレンシアオレンジ	446kcal 26.7g
2	金	すき焼き風煮 洋風厚焼き卵 りんご	粉乳 ★いがぐりポテト	豚もも・豚ばら・焼き豆腐・鶏ひき肉 鶏卵・カル鉄牛乳・脱脂粉乳	うどん・車糖・なたね油・さつまいも 薄力粉・そうめん	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ・こまつな りんご	454kcal 21.1g
5	月	鶏の唐揚げ ハムとじゃがのクリームサラダ ミニトマト キウイフルーツ 蕪とわかめのスープ	元気ヨーグルト 動物ビスケット	鶏もも・ボンレスハム・鶏卵・クリーム 絹ごし豆腐・煮干し	かたくり粉・なたね油・じゃがいも オリーブ油・車糖・元気ヨーグルト ビスケット	しょうが・にんにく・にんじん・ブロッコリー スイートコーン・ミニトマト・かぶ・わかめ こねぎ・キウイフルーツ	442kcal 17.1g
6	火	鶏肉と野菜のうま煮 松風焼き みかん	粉乳 ★チョコパー	鶏もも・うずら卵水煮缶詰・厚揚げ 鶏ひき肉・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	さといも・車糖・なたね油・かたくり粉 ごま・薄力粉・ミルクチョコレート 無塩バター	にんじん・大根・ごぼう たけのこ水煮・生しいたけ・青のり グリーンピース・たまねぎ・れんこん・温州みかん	461kcal 23.3g
7	水	ぶりのボン酢焼き ひじきサラダ ミニトマト りんごゼリー 里芋とわかめの味噌汁	粉乳 ★おさつドーナツ	ぶり・煮干し・ささ身・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐	さといも・すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス・さつまいも・ごま なたね油	ほしひじき・きゅうり・こまつな・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン・ミニトマト わかめ・えのきたけ・葉ねぎ	432kcal 25.6g
8	木	カレーうどん もずく バナナ	粉乳 ★たまごサンド	豚もも・豚ばら・油揚げ・かつお節 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	うどん・車糖・食パン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・おきなわもずく・バナナ きゅうり	459kcal 22.2g
9	金	豚肉と野菜の味噌煮 カニコロッケ りんご	粉乳 肉まん	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・麦みそ 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 コロッケ・中華まんじゅう	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん りんご	445kcal 25.2g
10	土	【粗食の日】 おにぎり すいとん汁 漬物	牛乳 アスパラ菓子	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	さといも・薄力粉・上新粉・なたね油 ビスケット	大根・にんじん・たまねぎ・ごぼう こまつな・葉ねぎ・べつたら漬	445kcal 19.5g
12	月	厚揚げの和風マーボー 焼きシヤモ みかん	粉乳 ★スイートポテトパイ	厚揚げ・豚ひき肉・ししゃも 脱脂粉乳・鶏卵	車糖・かたくり粉・パイ皮・さつまいも ごま	たまねぎ・りょくとうもやし・にら 温州みかん	460kcal 29.1g
13	火	里芋コロッケ カレーパスタ ミニトマト 押し麦スープ ももゼリー	粉乳 ★きな粉プリン	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・パン粉・薄力粉 なたね油・マカロニ・スパゲッティ・押麦 すりおろしゼリーピーチ きな粉プリン素	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ミニトマト だいずもやし・葉ねぎ	446kcal 19.4g
14	水	白身魚の香草パン粉焼き きんぴらサラダ ミニトマト 蕪と白菜のスープ パイン缶	粉乳 ★フレンチトースト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 絹ごし豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま・ごま油・食パン・無塩バター	パセリ・ごぼう・にんじん・こまつな 切干しだいこん・スイートコーン・キャベツ ミニトマト・かぶ・はくさい・こねぎ パインアップル缶詰	454kcal 26.2g
15	木	のっぺい汁 バラ焼売 りんご	粉乳 ★ツナコーンパン	豚もも・厚揚げ・油揚げ・豚ひき肉 はんぺん・木綿豆腐・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 ぎょうざの皮・ごま油・ホットケーキミックス	大根・れんこん・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・こまつな しょうが・キャベツ・りんご・スイートコーン	456kcal 25.2g
16	金	豚肉と干大根の煮物 いわし揚げ バナナ	麦茶 ★ねぎ味噌焼きおにぎり ★いりこのカリカリ揚げ	豚もも・豚ばら・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・さつ揚げ・麦みそ 煮干し	車糖・なたね油・米・ごま・ごま油・水	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん えのきたけ・生しいたけ・バナナ 根深ねぎ	453kcal 20.0g
17	土	ラーメン ひじきふりかけ バナナ	牛乳 マロンクリームワッフル	豚かたろース・鶏卵・しらす干し 普通牛乳	中華めん・とりがら・ぶたがら 香りごはん ゆかり・ごま ココアワッフル	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな 葉ねぎ・スイートコーン・ほしひじき・バナナ	458kcal 21.1g
19	月	芋汁 季節のがね みかん	粉乳 ★フランクソテー	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・フランクフルト	さといも・さつまいも・じゃがいも なたね油・ながいも・薄力粉・上新粉	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう はくさい・れんこん・ほしひじき・こまつな 西洋かぼちゃ・温州みかん	451kcal 22.7g
20	火	肉じゃが 納豆 りんご	粉乳 ★かぼちゃま	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・糸引き納豆 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・車糖・なたね油・薄力粉 無塩バター・ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご 西洋かぼちゃ	454kcal 21.9g
21	水	<お誕生会> いなり寿司 鶏肉のスタミナ焼き ポテトサラダ ミニトマト ゼリー 白菜と桜エビのスープ みかん	麦茶 ケーキ	油揚げ・鶏もも・さくらえび 絹ごし豆腐	車糖・ごま・ごま油・じゃがいも ぶどうゼリー・ショートケーキ	しょうが・にんにく・にら・きゅうり・にんじん スイートコーン・たまねぎ・サラダな・ミニトマト はくさい・葉ねぎ・温州みかん	
22	木	焼きそば 豆腐としめじのスープ みかん 味付け海苔	粉乳 ★豆腐ドーナツ	豚ばら・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 油揚げ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 絹ごし豆腐・きな粉	中華めん・薄力粉・車糖・なたね油	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょくとうもやし・生しいたけ ほんしめじ・こねぎ・チンゲンサイ 温州みかん・味付けのり	443kcal 22.4g
24	土	冬のあったか汁 きびなごの香味揚げ オレンジ	牛乳 チョコパン	豚もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ きびなご・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 ごま油・チョコパン	大根・れんこん・ぶなしめじ・にんじん ごぼう・たまねぎ・こねぎ・こまつな しょうが・あおのり・バレンシアオレンジ	455kcal 21.1g
26	月	豚肉と野菜の治部煮 納豆和え りんご	粉乳 ★ジャムサンド	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳・ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油・さといも じゃがいも・車糖・ごま・食パン いちごジャム	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん こまつな・りょくとうもやし・りんご	466kcal 28.0g
27	火	ハヤシライス こまつなサラダ みかん	粉乳 ★さつま芋クッキー	豚もも・しばえび・こういか あさり缶詰・ベーコン・鶏卵 脱脂粉乳・さらしあん	じゃがいも・なたね油・ごま さつまいも・有塩バター・水あめ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・りょくとうもやし・かぶ・きゅうり 温州みかん	444kcal 20.9g
28	水	白身魚の幽庵焼き さっぱり酢の物 ミニトマト 南瓜と豆腐のみそ汁 洋梨ゼリー	粉乳 ★ベーコンポテトパイ風	まだい・鶏卵・ささ身・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・ベーコン	緑豆ほろさめ・車糖・ごま すりおろしゼリー ぎょうざの皮・じゃがいも・なたね油	しょうが・ゆず・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・赤たまねぎ・ミニトマト 西洋かぼちゃ・カットわかめ・こねぎ	451kcal 25.8g
29	木	蓮根ハンバーグ きんぴらごぼう ミニトマト さつま芋のレモン煮 青さとえのきのすまし汁	粉乳 ★人参ケーキ	豚ひき肉・鶏卵・豚もも・油揚げ 木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	パン粉・車糖・さつまいも ホットケーキミックス・無塩バター	れんこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ ごぼう・切干しだいこん・こまつな・レモン・ ミニトマト・あおさ・えのきたけ・こねぎ にんじん	462kcal 24.5g
30	金	醤油スパゲッティ 海苔佃煮 もずくと厚揚げのスープ みかん	ジョア ★チーズスカロップ	豚ばら・厚揚げ・パルメザンチーズ 鶏卵	スパゲッティ・なたね油・ジョア 無塩バター・薄力粉・車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・おきなわもずく トウモロコシ・りのつくだ煮・温州みかん	443kcal 15.9g

10日(土)・粗食の日(たんぼぼ、すみれ、ひまわり組は、おにぎり作りをします。)
 → ○ カラのお弁当箱、箸、エプロン、バンダナ、マスクの準備をお願いします。
 (たんぼぼ組は、箸は、いりません。)

21日(水)・おたんじょう会～お米は、粗食の日の分と合わせて1合持たせてください。
 (たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

