



# 11月 給食献立表



2019年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 豚汁 バナナ お茶	梅干おにぎり ささみ和え りんご 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・かつお節 ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 米・白いりゴマ・白すりごま	しょうが・切干しいんじん・にんじん さやいんげん・大根・ごぼう・根深ねぎ バナナ・梅干し・焼きのり・キャベツ ほうれんそう・りんご
2	土	わかめご飯 肉じゃが おひたし 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	豚もも・だしパック・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・油・上白糖・食パン バター・グラニュー糖	乾燥わかめ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほうれんそう・はくさい こまつな・カットわかめ・清見オレンジ
5	火	五分つきご飯 鮭フライ ひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	みそおにぎり フロッキーのオカカ和え 柿 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・かつお節・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・米・だし汁	ほしひじき・にんじん・さやいんげん なめこ・ほうれんそう・カットわかめ バナナ・プロッコリー・かき
6	水	ご飯 鶏のりんごソース マカロニサラダ 豆苗のスープ みかん お茶	ココア蒸しパン 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・ベーコンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・卵・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・マカロニ 薄力粉・白いりゴマ・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・りよくとうもろやし・豆苗 温州みかん・バナナ
7	木	五分つきご飯 白身魚のフリソースがけ 春雨サラダ みそ汁 バナナ お茶	かやくおにぎり おひたし 柿 牛乳	白身魚・だしパック・ベーコンスライス 油揚げ・淡色辛みそ・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 緑豆はるさめ・ごま油・米	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・はくさい・ほうれんそう バナナ・乾しいたけ・ごぼう・焼きのり キャベツ・かき
8	金	豚肉味噌炒め丼 さつまいもの甘煮 わかめスープ りんご お茶	きのこうどん バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック 赤色辛みそ・絹ごし豆腐 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白すりごま さつまいも・干しうどん	しょうが・にんじん・キャベツ・ピーマン カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう りんご・乾しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・まいたけ・根深ねぎ・だし昆布 バナナ
9	土	五分つきご飯 肉団子の甘辛煮 野菜炒め 味噌汁 果物 お茶	焼きおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 だしパック・ベーコンスライス・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・かたくり粉 米	たまねぎ・キャベツ・にんじん ほうれんそう・カットわかめ・清見オレンジ
11	月	【人形劇鑑賞】 カレーライス ツナサラダ きのこのスープ りんご お茶	シュガートースト 磯辺和え バナナ 牛乳	豚もも・ツナ缶・木綿豆腐・だしパック 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 食パン・バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・えのきたけ・ほんしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・はくさい・切のり バナナ
12	火	わかめご飯 さばの味噌煮 豆腐チャッフル きのこ汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり うずら豆の甘煮 柿 牛乳	まさば・赤色辛みそ・木綿豆腐 豚小間肉・だしパック・うずら豆・乾 普通牛乳	米・だし汁・上白糖・油・ごま油	乾燥わかめ・しょうが・りよくとうもろやし にら・えのきたけ・ぶなしめじ・まいたけ 大根・にんじん・根深ねぎ・ほうれんそう バナナ・焼きのり・かき
13	水	ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風ポテトサラダ 白菜のスープ みかん お茶	もち米団子 ごま和え バナナ 牛乳	鶏もも・ベーコンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	米・かたくり粉・油・じゃがいも 上白糖・もち米・ごま油・白すりごま	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ はくさい・ほうれんそう・温州みかん たまねぎ・バナナ
14	木	芋ご飯 鮭の南部焼 ごぼう炒め みそ汁 バナナ お茶	ライスお焼き ツナ和え りんご 牛乳	生鮭・ベーコンスライス・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ツナ缶 普通牛乳	米・さつまいも・油・白いりゴマ ごま油・上白糖	しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん なめこ・ほうれんそう・カットわかめ バナナ・キャベツ・りんご
15	金	ご飯 煮込みハンバーグ 切り昆布サラダ わかめスープ 柿 お茶	レモンクッキー ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・だしパック・卵 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・薄力粉 製菓用ゴマ油・はちみつ	たまねぎ・刻み昆布・にんじん りよくとうもろやし・カットわかめ ほうれんそう・かき・レモン・きゅうり キャベツ・バナナ
16	土	納豆ご飯 豚と大根煮 ごま酢あえ 味噌汁 果物 お茶	炊きおこわおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・もち米・油 ごま油	大根・にんじん・乾しいたけ・きゅうり りよくとうもろやし・たまねぎ・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
18	月	五分つきご飯 白身魚の葱ソース マカロニサラダ みそ汁 バナナ お茶	あんぱん キャベツ即席漬 柿 牛乳	白身魚・ベーコンスライス・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・だしパック・こしあん 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・マカロニ・じゃがいも 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・りよくとうもろやし・ほうれんそう バナナ・かき
19	火	ご飯 麻婆豆腐 中華風フロッキーサラダ 春雨スープ りんご お茶	かやくおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・プロッコリー・ホールコーン缶詰・キャベツ はくさい・豆苗・りんご・ごぼう さやいんげん・焼きのり・かぼちゃ・バナナ
20	水	五分つきご飯 鮭の南蛮漬 大根のそぼろあん みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん みかん 牛乳	生鮭・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・そうめん・ひやむぎ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・大根 さやえんどう・カットわかめ・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・乾しいたけ 万能ねぎ・だし昆布・温州みかん
21	木	【誕生会】 すきやき風豚丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	米・油・上白糖・さつまいも・薄力粉 製菓用ゴマ油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・なめこ・カットわかめ バナナ・いちご
22	金	ご飯 鯖のカレー揚 ドレッシングサラダ 豆乳スープ バナナ お茶	みそおにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	まさば・ベーコンスライス・豆乳 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	米・かたくり粉・油・はちみつ じゃがいも・だし汁・上白糖	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・バナナ・りんご
25	月	ご飯 揚げ鶏の葱ソース さつまいサラダ きのこのスープ バナナ お茶	ライスお焼き フロッキーのオカカ和え りんご 牛乳	鶏もも・ベーコンスライス・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・かつお節 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油 だし汁・さつまいも	しょうが・根深ねぎ・にんじん・きゅうり えのきたけ・ほんしめじ・ほうれんそう バナナ・プロッコリー・りんご
26	火	鮭そぼろ丼 干草あえ のっぺい汁 柿 お茶	金時パン 白菜の即席漬 バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・鶏もも一口大 絹ごし豆腐・うずら豆・乾・普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・かたくり粉 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油 ごま油	だし昆布・にんじん・切のり・ほうれんそう ごぼう・乾しいたけ・大根・根深ねぎ しょうが・万能ねぎ・かき・はくさい・きゅうり バナナ
27	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ 五目きんぴら みそ汁 バナナ お茶	わかめおにぎり レバーの甘辛煮 みかん 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白いりゴマ ごま油・米	たまねぎ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・乾燥わかめ・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・しょうが 温州みかん
28	木	ご飯 白身魚のフリソースがけ じゃが芋のサラダ 豆苗のスープ りんご お茶	大学芋 ささみ和え バナナ 牛乳	白身魚・だしパック・ベーコンスライス 絹ごし豆腐・ささ身・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・ごま油・さつまいも 白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・きゅうり・にんじん りよくとうもろやし・豆苗・りんご・キャベツ ほうれんそう・バナナ
29	金	ご飯 鶏のりんごソース 和風ポテトサラダ みそ汁 バナナ お茶	ココアトースト ドレッシングサラダ りんご 牛乳	鶏もも・ベーコンスライス・絹ごし豆腐 生揚げ・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・食パン・バター グラニュー糖・はちみつ	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・りよくとうもろやし・ほうれんそう バナナ
30	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・上白糖	だし昆布・にんじん・切のり・ほうれんそう キャベツ・こまつな・カットわかめ たまねぎ・清見オレンジ・焼きのり

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
581 kcal	23.1 g	15.5 g	195 mg	2.6 mg	495 μg	0.36 mg	0.42 mg	42 mg