

# 11月 給食献立表

令和2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
2	月	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豚こぼろ炒め みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん りんご 牛乳	生鮭・豚ばら・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 そうめん・ひやむぎ	あおのり・ごぼう・にんじん・さいやいげん ぶなしめじ・たまねぎ・ほうれんそう バナナ・大根・乾しいたけ・万能ねぎ だし昆布・りんご
4	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 白菜のスープ 柿 お茶	かやくおにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・A・コンスリイ・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・白すりごま	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・きゅうり・りょくとうもやし・はくさい えのきたけ・ほうれんそう・かき・ごぼう さいやいげん・焼きのり・バナナ
5	木	ご飯 白身魚フライ 切干とひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	もち米団子 おひたし りんご 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 赤色辛みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 じゃがいも・もち米・ごま油	ほしひじき・切干しいごん・にんじん さいやいげん・カットわかめ・根深ねぎ こまつな・バナナ・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・キャベツ・りんご
6	金	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆苗のスープ 柿 お茶	あんぱん 白菜漬け バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・絹ごし豆腐 だしパック・こしあん・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・白いりゴマ	たまねぎ・ブロッコリー・ネーローレ缶詰 にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・豆苗 かき・はくさい・きゅうり・バナナ
7	土	しらすご飯 ぎせい豆腐 さつま芋の甘煮 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	しらす干し・絹ごし豆腐・鶏ひき肉 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉 さつまいも	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ カットわかめ・ほうれんそう・清見オレンジ
9	月	ご飯 揚げ鶏の葱ソース 切り昆布の炒め煮 きのこのスープ 柿 お茶	わかめおにぎり レバーの日辛煮 バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック・木綿豆腐 鶏肝臓・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油 だし汁・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・刻み昆布・にんじん えのきたけ・ほんしめじ・ほうれんそう・かき 乾燥わかめ・バナナ
10	火	五分つきご飯 さばの照焼 千草あえ 豚汁 バナナ お茶	さつま芋蒸しパン 昆布和え 柿 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚ばら 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白すりごま 薄力粉・さつまいも・白いりゴマ ごま油	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・キャベツ 塩昆布・かき
11	水	カレーライス ドレッシングサラダ わかめスープ りんご お茶	鶏ごぼうおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・だしパック 鶏もも一口大・うずら豆・乾 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ ごま油・上白糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・カットわかめ・根深ねぎ ほうれんそう・ごぼう・さいやいげん 焼きのり・バナナ
12	木	五分つきご飯 鮭の南部焼 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 バナナ お茶	大学芋 チキンサラダ りんご 牛乳	生鮭・鶏ひき肉・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・上白糖 かたくり粉・さつまいも・はちみつ	しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう・バナナ・きゅうり キャベツ・りんご
13	金	ご飯 豚肉のりんごソース焼 ブロッコリーのカカ和え みそ汁 柿 お茶	はちみつトースト 即席漬け バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック・普通牛乳	米・かたくり粉・上白糖・油・食パン バター・はちみつ・白いりゴマ・ごま油	りんご・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん にら・キャベツ・かき・きゅうり・バナナ
14	土	納豆ご飯 白身魚の揚げ煮 ごま和え 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ・乾しいたけ ごぼう・さいやいげん・焼きのり
16	月	五分つきご飯 白身魚のフリッスがけ 春雨炒め みそ汁 バナナ お茶	鮭おにぎり 昆布和え りんご 牛乳	白身魚・だしパック・豚ばら 淡色辛みそ・甘塩鮭・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 普通はるさめ・ごま油・じゃがいも・米 白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・ぶなしめじ・ほうれんそう カットわかめ・バナナ・焼きのり・キャベツ 塩昆布・りんご
17	火	焼肉丼 和風ポテトサラダ 豆苗のスープ 柿 お茶	さつま芋ばん ツナ和え バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック A・コンスリイ・絹ごし豆腐・ツナ缶 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ じゃがいも・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・さつまいも	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり りょくとうもやし・豆苗・かき・バナナ
18	水	もみじご飯 鯖の竜田揚げ おひたし みそ汁 バナナ お茶	焼きおにぎり 蒸し南瓜 柿 牛乳	油揚げ・まさば・かつお節・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	米・白いりゴマ・かたくり粉・油 さつまいも・上白糖	にんじん・あおのり・しょうが・ほうれんそう キャベツ・たまねぎ・カットわかめ・バナナ かぼちゃ・かき
19	木	【誕生会】 五分つきご飯 肉豆腐煮 ごま酢あえ みそ汁 りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・だしパック しらす干し・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白すりごま 薄力粉・製菓用ゴマ油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり りょくとうもやし・カットわかめ・大根 ぶなしめじ・りんご・いちご
20	金	五分つきご飯 鮭の磯焼き 五目さんぴら さつま汁 フルーツ(かき) お茶	みそおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	生鮭・豚ばら・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 さつまいも・米・だし汁・白すりごま	あおのり・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さいやいげん・大根・根深ねぎ・かき キャベツ・バナナ
21	土	わかめご飯 豚と大根煮 春雨和え 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・淡色辛みそ 普通牛乳	米・上白糖・緑豆はるさめ・油・ごま油 食パン・バター・グラニュー糖	乾燥わかめ・大根・にんじん・乾しいたけ きゅうり・キャベツ・カットわかめ・たまねぎ 清見オレンジ
24	火	五分つきご飯 さばの香味焼 じゃが芋のさんぴら みそ汁 バナナ お茶	ドーナツ ブロッコリーのカカ和え 柿 牛乳	まさば・淡色辛みそ・豚もも 木綿豆腐・だしパック・卵・かつお節 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・じゃがいも 薄力粉・グラニュー糖	根深ねぎ・しょうが・にんじん・ピーマン なめこ・ほうれんそう・カットわかめ・バナナ ブロッコリー・かき
25	水	ご飯 ポークチャップ 大根サラダ 豆乳スープ りんご お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・ツナ缶・A・コンスリイ 豆乳・うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま じゃがいも・だし汁・かたくり粉	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり ほうれんそう・りんご・焼きのり・バナナ
26	木	鮭そぼろ丼 ごま和え みそけんちん汁 バナナ お茶	さつま芋スティック りんご 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ 絹ごし豆腐・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・じゃがいも ごま油・さつまいも・薄力粉・油 白いりゴマ	だし昆布・にんじん・切のり・キャベツ・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・きゅうり・りんご 白いりゴマ
27	金	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ きのこのスープ 柿 お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・鶏もも一口大 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・干しうどん	たまねぎ・ブロッコリー・ネーローレ缶詰 にんじん・キャベツ・えのきたけ ほんしめじ・根深ねぎ・ほうれんそう・かき 乾しいたけ・だし昆布・バナナ
28	土	和風うま煮丼 豆腐サラダ 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚もも・木綿豆腐・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	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・キャベツ・カットわかめ きゅうり・トマト・ほうれんそう・清見オレンジ ごぼう・さいやいげん・焼きのり
30	月	すきやき豚丼 ツナサラダ みそ汁 りんご お茶	ケチャップおにぎり おひたし バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・ツナ缶 赤色辛みそ・鶏小間・かつお節 普通牛乳	米・油・上白糖・はちみつ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・大根・カットわかめ 根深ねぎ・こまつな・りんご・はくさい バナナ

## ☆ 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
589 kcal	23.1 g	15.0 g	195 mg	2.5 mg	349 μg	0.38 mg	0.39 mg	45 mg