

令和3年



11月 給食献立表



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	月	五分つきご飯 鮭のきのこあんかけ 豚ごぼろ炒め みそ汁 バナナ お茶	ベーコンぱん ドレッシングサラダ りんご 牛乳	生鮭・だしパック・豚ばら 淡色辛みそ・A・コシイタ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・ごま油・油 上白糖・じゃがいも・強力粉・薄力粉 製薬用ゴマ油・はちみつ	しょうが・乾しいたけ・えのきたけ がなしめじ・万能ねぎ・こぼろ・にんじん カットわかめ・根深ねぎ・ほうれんそう バナナ・きゅうり・キャベツ・りんご
2	火	五分つきご飯 鶏のりんごソース 和風ポテトサラダ 豆腐のスープ 柿 お茶	けっぴょ おにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	鶏もも・A・コシイタ・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・米・白すりごま	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・豆腐・かき バナナ
4	木	もみじご飯 白身魚のみそ焼 大根のそぼろあん みそ汁 りんご お茶	梅じゃこおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	油揚げ・白身魚・淡色辛みそ 鶏ひき肉・だしパック・木綿豆腐 しらす干し・鶏肝臓・普通牛乳	米・白いりごま・上白糖・油 かたくり粉・庄内麩	にんじん・あおのり・大根・たまねぎ さやいんげん・カットわかめ・根深ねぎ りんご・梅干し・焼きのり・しょうが・バナナ
5	金	【芋ほり遠足】 五分つきご飯 鶏メンチかつ 大根サラダ みそ汁 バナナ お茶	さつま芋トースト 即席漬け 柿 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・しらす干し だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・薄力粉 パン粉・油・上白糖・白すりごま 食パン・さつまいも・はちみつ・バター 白いりごま・ごま油	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり キャベツ・ほうれんそう・バナナ・かき
6	土	和風らま煮丼 じゃが芋のさんぴら 味噌汁 果物 お茶	みそおにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも・だし汁	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・ピーマン・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
8	月	五分つきご飯 鯛の竜田揚げ さつま芋と昆布煮 豚汁 バナナ お茶	けっぴょ うどん りんご 牛乳	まさば・豚もも・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・A・コシイタ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 さつまいも・上白糖・干しうどん	しょうが・刻み昆布・にんじん・大根 こぼろ・ほうれんそう・バナナ・たまねぎ りんご
9	火	カレーライス ドレッシングサラダ わかめスープ 柿 お茶	焼きおにぎり ささみ和え バナナ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐・だしパック ささ身・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 白すりごま・上白糖・ごま油	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 ほうれんそう・かき・バナナ
10	水	ご飯 鮭の磯焼き 干草あえ のっぺい汁 バナナ お茶	蒸しパン アツクリのわか和え 柿 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・鶏小間 絹ごし豆腐・卵・かつお節・普通牛乳	米・上白糖・油・白すりごま・さといも かたくり粉・薄力粉	あおのり・にんじん・ほうれんそう・大根 こぼろ・万能ねぎ・しょうが・バナナ ブロッコリー・かき
11	木	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ 豆腐のスープ りんご お茶	わかめおにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・A・コシイタ 絹ごし豆腐・だしパック・ツナ缶 普通牛乳	米・油・上白糖・マカロニ・白いりごま ごま油	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・豆腐・りんご・乾燥わかめ バナナ
12	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 豆腐パル みそ汁 柿 お茶	揚さつま芋の蜂蜜和え もやしサラダ りんご 牛乳	白身魚・木綿豆腐・豚小間肉 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ A・コシイタ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・さつまいも・はちみつ	しょうが・根深ねぎ・りよくとうもろやし にんじん・にはくさい・たまねぎ ほうれんそう・かき・きゅうり・りんご
13	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖・食パン・バター グラニュー糖	だし昆布・にんじん・切のり・ほうれんそう はくさい・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ
15	月	五分つきご飯 和風ハンバーグ じゃが芋のソテー きのこのスープ りんご お茶	みそおかおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	鶏ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・だしパック かつお節・鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白いりごま じゃがいも・米・だし汁	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほんしめじ・根深ねぎ・ほうれんそう りんご・しょうが・バナナ
16	火	五分つきご飯 鯛のトマトソース 和風ポテトサラダ みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん 柿 牛乳	まさば・淡色辛みそ・A・コシイタ 絹ごし豆腐・だしパック 鶏もも一口欠・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・そうめん・ひやむぎ	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ・大根 乾しいたけ・万能ねぎ・だし昆布・かき
17	水	五分つきご飯 焼肉 さつま芋と昆布煮 わかめスープ 柿 お茶	金時パン 即席漬け バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・絹ごし豆腐 うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりごま・さつまいも・強力粉 薄力粉・製薬用ゴマ油	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう かき・きゅうり・バナナ
18	木	【ふれあい動物園】 鮭そぼろ丼 ごま酢あえ みそ汁 バナナ お茶	けっぴょ おにぎり おひたし りんご 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・鶏小間 かつお節・普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・油	だし昆布・にんじん・切のり・カットわかめ りよくとうもろやし・キャベツ・なめこ ほうれんそう・バナナ・たまねぎ・はくさい りんご
19	金	五分つきご飯 鶏かつ 春雨和え けんちん汁 りんご お茶	はちみつトースト ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・A・コシイタ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・緑豆はるさめ・ごま油 食パン・バター・はちみつ	にんじん・りよくとうもろやし・大根・万能ねぎ りんご・きゅうり・キャベツ・バナナ
20	土	納豆ご飯 白身魚のみそ焼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	梅おかおにぎり 果物 牛乳	小筋納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・しらす干し・かつお節 普通牛乳	米・上白糖・油	根深ねぎ・しょうが・乾燥わかめ・にんじん 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 梅干し
22	月	五分つきご飯 白身魚のフリカゲ アツクリごま和え 豆腐のスープ バナナ お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	白身魚・だしパック・絹ごし豆腐 こしあん・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・強力粉・薄力粉 製薬用ゴマ油・白いりごま・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 白すりごま・ほうれんそう・バナナ・キャベツ きゅうり
24	水	五分つきご飯 鯛のカレー揚 アツクリのわか和え 豆腐スープ バナナ お茶	いなり寿司 チキンサラダ りんご 牛乳	まさば・かつお節・A・コシイタ・E乳 だしパック・油揚げ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・だし汁・米・上白糖 はちみつ	しょうが・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・乾しいたけ・きゅうり キャベツ・りんご
25	木	【誕生会】 五分つきご飯 肉豆腐煮 干草あえ みそ汁 柿 お茶	誕生日のケーキ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・だしパック 油揚げ・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・製薬用ゴマ油	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・カットわかめ・大根・かき いちご
26	金	五分つきご飯 鮭のフライ マカロニサラダ のっぺい汁 バナナ お茶	もち米団子 おひたし 柿 牛乳	生鮭・A・コシイタ・絹ごし豆腐 鶏もも・だしパック・豚ひき肉 鶏ひき肉・木綿豆腐・かつお節 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・マカロニ・さといも かたくり粉・もち米・ごま油	にんじん・きゅうり・キャベツ・大根・こぼろ 乾しいたけ・万能ねぎ・しょうが・たまねぎ しょうが・ほうれんそう・かき
27	土	しらす丼 豆腐そぼろあん 味噌汁 果物 お茶	ラスク 果物 牛乳	しらす干し・かつお節・絹ごし豆腐 鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白いりごま・上白糖・かたくり粉 食パン・バター・グラニュー糖	切のり・ほうれんそう・にんじん さやいんげん・しょうが・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
29	月	五分つきご飯 さばの南部焼 じゃが芋のさんぴら みそ汁 バナナ お茶	煮込みうどん 柿 牛乳	まさば・豚もも・木綿豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口欠・普通牛乳	五分つき米・油・白いりごま じゃがいも・上白糖・干しうどん	しょうが・にんじん・ピーマン・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・乾しいたけ だし昆布・かき
30	火	ハヤシライス ツナサラダ きのこのスープ りんご お茶	さつま芋おにぎり 白菜漬け バナナ 牛乳	豚ばら・ツナ缶・木綿豆腐・だしパック 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・さつまいも 白いりごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・セロリ・がなしめじ トマト缶詰・ブロッコリー・キャベツ えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・りんご・はくさい・きゅうり 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
567 kcal	23.8 g	15.9 g	192 mg	2.6 mg	521 μg	0.39 mg	0.43 mg	44 mg