



11月 給食献立表



令和5年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	水	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 ごま和え みそ汁 パナナ お茶	ひじきおにぎり 大豆きな粉 柿 牛乳	生鮭・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・油揚げ だいず水煮・きな粉・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・米	こまつな・にんじん・ブロッコリー キャベツ・乾燥わかめ・えのきたけ 根深ねぎ・バナナ・ほしひじき・かき
2	木	もみじご飯 鶏肉のみそ焼き しらす和え けんちん汁 りんご お茶	かりんとう風 ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	油揚げ・鶏もも・淡色辛みそ しらす干し・かつお節・だしパック 木綿豆腐・普通牛乳	米・白いりゴマ・上白糖・ごま油 食パン・黒砂糖・バター・はちみつ	にんじん・あおのり・りんご・しょうが 万能ねぎ・こまつな・ぶなしめじ・大根 きゅうり・キャベツ・バナナ
4	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ じゃが芋煮 味噌汁 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック 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・じゃがいも・米・白いりゴマ	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・こまつな・カットわかめ 清見オレンジ・焼きのり
6	月	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋のさんぴら みそ汁 りんご お茶	焼きおにぎり ささみ和え バナナ 牛乳	白身魚・豚もも・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・じゃがいも・米 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・ピーマン なめこ・こまつな・りんご・キャベツ バナナ
7	火	五分つきご飯 ポークチャップ 切干大根のサラダ きのこのスープ パナナ お茶	ベーコンぱん 昆布和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・A・コメダ・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 強力粉・薄力粉・米油・白いりゴマ	たまねぎ・切干しいたけ・きゅうり キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ 根深ねぎ・こまつな・バナナ・にんじん 塩昆布
8	水	鮭そぼろ丼 千草あえ みそ汁 パナナ お茶	わかめおにぎり レバーの甘煮 りんご 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 豚肝臓・普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・白いりゴマ	だし昆布・にんじん・切のり ほうれんそう・乾燥わかめ・根深ねぎ こまつな・バナナ・しょうが・りんご
9	木	五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ 五目煮豆 わかめスープ 柿 お茶	げっぴやうどん バナナ 牛乳	鶏もも・だいず・絹ごし豆腐 だしパック・A・コメダ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・干しうどん	しょうが・にんじん・ごぼう・だし昆布 カットわかめ・たまねぎ・こまつな・かき バナナ
10	金	五分つきご飯 さばの南部焼 豆腐カレーパル みそ汁 パナナ お茶	きのおおにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	まさば・木綿豆腐・豚小間肉 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ ごま油・さつまいも・米・上白糖	しょうが・りょうどうもやし・にんじん こまつな・大根・カットわかめ・バナナ 乾しいたけ・ぶなしめじ・まいたけ 焼きのり・りんご
11	土	【保護者会】 焼肉丼 さつまいの甘煮 味噌汁 果物 お茶	茶飯おにぎり 果物 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも	にんじん・キャベツ・ピーマン・たまねぎ カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 焼きのり
13	月	五分つきご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ 豆苗のスープ りんご お茶	おこわおにぎり ツナサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・A・コメダ 絹ごし豆腐・だしパック 鶏もも一口大・油揚げ・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・マカロニ・米・もち米 ごま油・はちみつ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りょうどうもやし・豆苗・りんご 乾しいたけ・大根・バナナ
14	火	五分つきご飯 鮭の磯焼き 肉じゃが みそ汁 パナナ お茶	金時パン 即席漬け りんご 牛乳	生鮭・豚もも・だしパック・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・強力粉・薄力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	あおのり・たまねぎ・にんじん さやいんげん・りょうどうもやし・こまつな バナナ・キャベツ・きゅうり・りんご
15	水	ミートライス ブロッコリーサラダ 白菜のスープ 柿 お茶	ふりかけおにぎり 黒糖だいず パナナ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・だしパック ちりめんじゃこ・かつお節 だいず水煮・きな粉・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 白いりゴマ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 ブロッコリー・ネーローラ缶詰・キャベツ はくさい・こまつな・かき・バナナ
16	木	ミートライス ブロッコリーサラダ 白菜のスープ 柿 お茶	ふりかけおにぎり 黒糖だいず パナナ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・だしパック ちりめんじゃこ・かつお節 だいず水煮・きな粉・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 白いりゴマ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 ブロッコリー・ネーローラ缶詰・キャベツ はくさい・こまつな・かき・バナナ
17	金	五分つきご飯 麻婆豆腐 切り昆布サラダ コーン入りスープ りんご お茶	大学芋 チキンサラダ バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・ささ身 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・さつまいも 白いりゴマ・はちみつ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・刻み昆布 りょうどうもやし・ネーローラ缶詰・キャベツ たまねぎ・こまつな・りんご・きゅうり バナナ
18	土	五分つきご飯 肉団子かつお 煮 昆布和え 味噌汁 果物 お茶	しらすおにぎり 果物 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・しらす干し 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・キャベツ・にんじん・塩昆布 カットわかめ・こまつな・清見オレンジ 焼きのり
20	月	五分つきご飯 白身魚フライ 大豆とひじき煮 みそ汁 バナナ お茶	にゅうめん りんご 牛乳	白身魚・だいず・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・さつまいも・ひやむぎ	ほしひじき・にんじん・さやいんげん なめこ・こまつな・カットわかめ・バナナ 大根・乾しいたけ・万能ねぎ・だし昆布 りんご
21	火	【触れあい動物園】 カレーライス ビクルス風 きのこのスープ りんご お茶	鶏ごぼうおにぎり 煮し南瓜 バナナ 牛乳	豚もも・木綿豆腐・だしパック 鶏もも一口大・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・セロリ・きゅうり・えのきたけ ぶなしめじ・根深ねぎ・こまつな・ごぼう さやいんげん・焼きのり・かぼちゃ バナナ
22	水	五分つきご飯 鮭の揚げ煮 オーロラサラダ みそ汁 バナナ お茶	ライスお焼き 金時豆の甘煮 柿 牛乳	生鮭・ツナ缶・絹ごし豆腐 木綿豆腐・だしパック・淡色辛みそ うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米	こまつな・にんじん・ブロッコリー ネーローラ缶詰・カットわかめ・根深ねぎ バナナ・かき
24	金	もみじご飯 さばの香味焼 じゃが芋そぼろ煮 けんちん汁 柿 お茶	あんぱん おひたし バナナ 牛乳	油揚げ・まさば・淡色辛みそ 鶏ひき肉・だしパック・木綿豆腐 こしあん・かつお節・普通牛乳	米・白いりゴマ・上白糖・ごま油 じゃがいも・油・かたくり粉・強力粉 薄力粉・米油	にんじん・あおのり・根深ねぎ・しょうが 大根・万能ねぎ・かき・こまつな キャベツ・バナナ
25	土	和風うま煮丼 豆腐そぼろあん 味噌汁 果物 お茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	豚もも・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・ごま油 白いりゴマ	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・しょうが こまつな・カットわかめ・清見オレンジ 乾燥わかめ
27	月	すきやき風豚丼 ごま酢あえ みそ汁 柿 お茶	げっぴや おにぎり 中華和え パナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏小間 A・コメダ・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま さつまいも・ごま油	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・こまつな・かき りょうどうもやし・バナナ
28	火	五分つきご飯 白身魚のフリカかけ さつまいと昆布煮 春雨スープ パナナ お茶	もち米団子 昆布和え みかん 牛乳	白身魚・だしパック・豚ひき肉 鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・さつまいも・普通はるさめ もち米・ごま油・白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・刻み昆布・はくさい にんじん・根深ねぎ・こまつな・バナナ キャベツ・塩昆布・温州みかん
29	水	【誕生会】五分つきご飯 ひじきハンバーグ 和風ポテトサラダ みそ汁 りんご お茶	誕生日のケーキ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 A・コメダ・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・じゃがいも・油・薄力粉 米油	たまねぎ・ほしひじき・にんじん・きゅうり キャベツ・ぶなしめじ・こまつな・りんご いちご
30	木	五分つきご飯 鯛のカレー揚 春雨和え コーン入りスープ パナナ お茶	茶飯おにぎり 大豆きな粉 みかん 牛乳	まさば・A・コメダ・だしパック だいず水煮・きな粉・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 普通はるさめ・上白糖・ごま油・米	しょうが・にんじん・カットわかめ りょうどうもやし・ネーローラ缶詰・キャベツ たまねぎ・こまつな・バナナ・焼きのり 温州みかん

☆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
572 kcal	23.8 g	16.5 g	208 mg	2.8 mg	317 μg	0.40 mg	0.39 mg	37 mg

★食材の納入により献立変更がございます