

11月 給食献立表

令和 2年

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	3才未満児 2才未満児 単位	3才未満児 2才未満児 単位
2	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの豆煮 もやしとあげの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハニーパン	・ぎんざけ・大豆水煮 ・ひじき・油揚げ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・お子様せんべい・食パン ・有塩バター・はちみつ	・にんじん・りよくとうもやし ・青ねぎ	589kcal 1.7g	508kcal 1.6g
4	水	わかめごはん タンドリーチキン かぼちゃの甘煮 麩としめじの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 マカロニきな粉	・わかめご飯の素 ・若鶏むね肉 ・フレーンヨーグルト ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・砂糖 ・マンナウエファー ・マカロニ	・にんにく・くりかぼちゃ ・ぶなしめじ・青ねぎ	500kcal 1.4g	455kcal 1.0g
5	木	ごはん アジのムニエル キャベツのごまネーズ和え 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 チーズおにぎり	・あじ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・フロセチーズ ・かつお節	・精白米・薄力粉・有塩バター ・マヨネーズ・いりごま ・さつま芋	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・青ねぎ・りんご	568kcal 1.4g	471kcal 1.0g
6	金	ごはん 鯖の塩焼き 豆腐とわかめのサラダ キャベツとあげの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 たいやき	・さば・絹ごし豆腐 ・かにかまぼこ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油・ビスコ	・カットわかめ・きゅうり・レタ ・コーン・キャベツ・青ねぎ	577kcal 1.3g	474kcal 1.0g
7	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
9	月	ごはん さんまの生姜煮 スパゲティーサラダ 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 麩のきな粉ラスク	・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米 ・スパゲティ ・マヨネーズ ・アンパンマンビスケット ・有塩バター・砂糖	・レタス・きゅうり・にんじん ・コーン・たまねぎ・青ねぎ	572kcal 1.8g	502kcal 1.3g
10	火	ごはん 豆腐の肉みそグラタン 切干大根のつま煮 白菜のすまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 クラッカー	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・さといも・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・さといも・調合油 ・クラッカー	・しその葉・切干しいんげん ・さやえんどう・はくさい・青ね ・バナナ	563kcal 1.9g	488kcal 1.4g
11	水	かやくごはん ミートボール ほうれん草のサラダ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 りんご 牛乳 ぶかし芋	・若鶏もも肉・油揚げ ・蒸しかまぼこ・普通牛乳	・精白米・しらたき・いりごま ・マヨネーズ・さつま芋	・にんじん・ぶなしめじ・ごぼう ・ほうれん草・カットわかめ ・りんご	549kcal 2.0g	452kcal 1.4g
12	木	《七五三給食》 チキンライス エビフライ プロッコリー コーンスープ	牛乳 ビスコ 牛乳 ところけるぶりん	・若鶏もも肉 ・バナバエビフライ ・普通牛乳 ・ところけるプリン	・精白米・有塩バター・調合油 ・ビスコ	・たまねぎ・トマトケチャップ ・プロッコリー ・コーン缶詰クリーム	549kcal 1.2g	494kcal 0.9g
13	金	大豆入りシーチキンカレー 小松菜ともやしのごま和え りんご	牛乳 マリービスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	・まぐろ油漬 ・大豆水煮・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレー粉・ごま ・ビスケット ・ホットケーキミックス ・さつま芋・黒砂糖	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・ごまつな ・りよくとうもやし・りんご	603kcal 2.3g	558kcal 1.8g
14	土	豚丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 ほたはた焼き	・ふたもも肉 ・フロセチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスコ ・ほたはたやき	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが		
16	月	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き いんげんのごまネーズ和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 チーズトースト	・さけ・チェダーチーズ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・フロセチーズ	・精白米・マヨネーズ ・いりごま・マンナビスケット ・食パン	・コーン缶詰クリーム ・にんじん・カットわかめ・青ね ・さやいんげん	588kcal 2.0g	490kcal 22.6g
17	火	ごはん 豚肉とごぼうの煮物 きゅうりとツナの酢の物 大根とあげの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 ポテト餅	・ふたもも肉 ・まぐろ油漬・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・じゃがいも・片栗粉 ・有塩バター	・ごぼう・たまねぎ・えのきだけ ・きゅうり・コーン ・カットわかめ・だいこん・青ね ・バナナ	579kcal 1.8g	494kcal 1.3g
18	水	親子丼 白菜のお浸し 厚揚げとごぼうの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ぶかし芋	・鶏卵・若鶏もも肉 ・かにかまぼこ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・いりごま ・さつま芋	・たまねぎ・青ねぎ・はくさい ・ごぼう・にんじん・りんご	505kcal 1.9g	431kcal 1.5g
19	木	ごはん クリームシチュー コールスローサラダ チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 源氏パイ	・若鶏もも肉 ・ロースハム ・フロセチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・マヨネーズ・ビスコ ・げんじパイ	・たまねぎ・にんじん・冷凍コー ・マッシュルーム水煮缶・キャバ	637kcal 2.4g	527kcal 1.9g
20	金	ごはん かじきの竜田揚げ 里芋の炒り煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 バナナ	・めかじき・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・さといも・砂糖 ・アンパンマンビスケット	・しょうが・だいこん・にんじん ・たまねぎ・カットわかめ ・バナナ	542kcal 1.5g	483kcal 1.1g
21	土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
24	火	《和食の日》 ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ゆかりおにぎり	・ぎんざけ・若鶏もも肉 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・さといも ・生いも板こんにやく・調合油 ・砂糖・マンナウエファー	・にんじん・だいこん・れんこん ・ごぼう・乾しいたけ・青ねぎ ・ゆかり	641kcal 1.5g	525kcal 1.2g
25	水	わかめごはん きつねうどん しゅうまい プロッコリー	牛乳 りんご ヨーグルト クラッカー	・わかめご飯の素 ・蒸しかまぼこ・削り節 ・油揚げ・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・うどん・砂糖 ・クラッカー	・こねぎ・プロッコリー・りんご	666kcal 2.6g	558kcal 1.9g
26	木	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 大根の煮物 もやしとわかめの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 カルピスの蒸しパン	・ふたひき肉・木綿豆腐 ・ひじき・鶏卵 ・淡色辛みそ・油揚げ ・普通牛乳・乳酸菌飲料	・精白米・パン粉・砂糖 ・ビスコ ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん・生しいた ・だいこん・りよくとうもやし ・カットわかめ・黄桃缶	572kcal 2.1g	469kcal 1.6g
27	金	《お誕生日給食》 赤飯 豚カツ パンパンジーサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 フチケーキ	・あずき・ふたひし肉 ・若鶏ささ身・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま塩 ・パン粉・天ぷら粉・調合油 ・はるさめ・カステラ	・にんじん・きゅうり・レタス ・たまねぎ・カットわかめ・パナ ・みかん缶詰	628kcal 1.6g	535kcal 1.2g
28	土	牛丼 チーズ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 源氏パイ	・牛もも肉・フロセチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マンナビスケット ・げんじパイ	・たまねぎ		
30	月	ごはん マーメレード焼き 鶏肉のマーメレード焼き 五目豆煮 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 人参フレンチトースト	・若鶏もも・大豆水煮 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・生いも板こんにやく・砂糖 ・お子様せんべい・食パン ・有塩バター	・マーメレード・ごぼう・にんじ ・乾しいたけ・カットわかめ ・青ねぎ	594kcal 2.1g	508kcal 1.8g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)

※図で使っているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。