

# 11月 給食献立表

2020年

3歳児以上

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	エネルギー たんぱく質
2 16 30	月	スパゲティミートソース かぼちゃレーズン煮 わかめサラダ ベーコンとキャベツのスープ	五平もち みかん 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ・ベーコン 豆みそ・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・薄力粉・調合油・米 もち米・白ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト缶詰 日本かぼちゃ・干しぶどう わかめ・キャベツ・スイートコーン缶詰 温州みかん	624 kcal 21.1 g
4 ・ 18	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう 小松菜ののり和え 茄子とねぎのすまし汁	黒糖蒸しまんじゅう りんご 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉 黒砂糖	ごぼう・にんじん・こまつな キャベツ・焼きのり・なす 根深ねぎ・りんご	501 kcal 17.8 g
5 ・ 19	木	カレーライス 金時豆の煮物 フレンチサラダ コーンとえのきのスープ	きなこおはぎ みかん 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・きな粉	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 もち米	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 えのきたけ・温州みかん	708 kcal 20.3 g
6 ・ 20	金	納豆ごはん 魚のみそ焼き れんこんの金平 ほうれん草のごま和え 麩とねぎのすまし汁	お好み焼き りんご 牛乳	糸引き納豆・さわら・豆みそ しらす干し・かつお節 普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま 焼きふ・薄力粉	こまつな・根深ねぎ・焼きのり れんこん・ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり・りんご	519 kcal 21.6 g
7 ・ 21	土	三色どんぶり さつまいもの甘煮 白菜の和え物 みそ汁(キャベツともやし)	鮭おにぎり バナナ 牛乳	鶏ひき肉・かつお節 ロースハム・豆みそ・塩ざけ 普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも・ごま油	にんじん・ほうれんそう・はくさい きゅうり・キャベツ・りよくとうもやし バナナ	594 kcal 18.2 g
9	月	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め にんじんしりしり ブロッコリーおかか和え 玉ねぎとわかめのすまし汁	干しいも のり塩麩菓子 みかん 牛乳	豚もも・まぐろ缶詰 かつお削り節・普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも・焼きふ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー わかめ・あおのり・温州みかん	427 kcal 17.3 g
10 ・ 24	火	ごはん 魚の野菜あんかけ 大根の土佐煮 ほうれん草の白あえ 白菜と油揚げのみそ汁	さつま芋のきな粉あえ りんご 牛乳	まがれい・かつお削り節 絹ごし豆腐・油揚げ 豆みそ・きな粉・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 かたくり粉・ごま・さつまいも	たまねぎ・にんじん さやいんげん・大根・ほうれんそう はくさい・りんご	510 kcal 20.1 g
11 ・ 25	水	けんちんうどん かぼちゃの天ぷら 酢の物	しらすおにぎり 大豆のかりんとう みかん 牛乳	鶏もも・油揚げ・しらす干し だいたい・普通牛乳	干しうどん・薄力粉・調合油 車糖・米・かたくり粉	にんじん・大根・根深ねぎ ほうれんそう・西洋かぼちゃ・きく きゅうり・温州みかん	645 kcal 20.6 g
12	木	マーボー丼 青のりれんこん もやしのナムル 春雨スープ	マカロニナポリタン バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ・普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・緑豆はるさめ マカロニ・スパゲッティ	しょうが・たけのこ・にんじん 乾しいたけ・青ピーマン れんこん・あおのり りよくとうもやし・こまつな・はくさい たまねぎ・にんじん・バナナ	524 kcal 18.4 g
13 ・ 27	金	雑穀ごはん 魚のムニエル 生揚げの煮物 ひじきサラダ 茄子と玉ねぎのみそ汁	チーズ蒸しまんじゅう りんご 牛乳	しろさけ・生揚げ 淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 薄力粉・なたね油・車糖 ごま油・車糖	にんじん・ほしひじき・きゅうり キャベツ・なす・たまねぎ・りんご	545 kcal 23.5 g
14 ・ 28	土	ごはん 肉豆腐 ごぼうの土佐煮 二色おひたし 若めと人参のすまし汁	いももち バナナ 牛乳	豚もも・木綿豆腐・かつお節 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・生しいたけ ごぼう・ほうれんそう りよくとうもやし・わかめ・にんじん 焼きのり・バナナ	519 kcal 18.1 g
17	火	ごはん 魚のチーズ焼き 切干大根の煮物 きのこの和え物 豆腐とワカメのみそ汁	大学イモ バナナ 牛乳	しろさけ・プロセスチーズ 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま油 さつまいも・ごま・車糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん 切干しだいこん・刻み昆布 ブロッコリー・ぶなしめじ えのきたけ・にんじん・わかめ バナナ	554 kcal 21.4 g
26	木	赤飯 鶏の照り焼き チーズポテト ブロッコリーサラダ バナナ 大根と油揚げのみそ汁	キャロットケーキ ブドウゼリー 牛乳	あずき・鶏もも パルメザンチーズ・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・もち米・ごま・じゃがいも 調合油・車糖・薄力粉 有塩バター	キャベツ・ブロッコリー・にんじん バナナ・大根・にんじん ぶどう飲料・寒天	627 kcal 21.1 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
568 kcal	20.1 g	14.3 g	216 mg	2.2 mg	223 μg	0.40 mg	0.35 mg	35 mg