

11月 給食献立表

2021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	(その他の食品)
1	月	なめたけごはん かじきのしょうが焼き さつまいもの甘煮 もやしの海苔和え 白菜の味噌汁	塩せんべい 大豆の茶巾 フルーツ (バナナ) 牛乳	めかじき・油揚げ 煮みそ・だいず 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉 さつまいも・ごま ごま油 塩せんべい	えのきたけ・しょうが レモン・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり にんじん・はくさい 乾しいたけ・ブルー バナナ	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
2	火	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ ごぼうの味噌煮 持三絲 きのこ汁	刻みのりおにぎり きゅうり漬け フルーツ (リンゴ) 牛乳	納ごし豆腐 鶏ひき肉・煮みそ 塩だけ・普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ	たまねぎ・にんじん しょうが・ごぼう・きゅうり キャベツ・生しいたけ ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・焼きのり ま昆布・りんご	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
4	木	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 里芋の味噌煮 ほうれん草のり 和え 油揚げとえのきの 味噌汁	ごはんせんべい (ピンク) 甘辛いりこ フルーツ (みかん) 牛乳	豚もも・煮みそ 油揚げ・しらす干し 干しえび・煮干し 普通牛乳	米・調合油 さといも・砂糖・ごま	しょうが・ほうれんそう にんじん・キャベツ 焼きのり・えのきたけ にんじん・根深ねぎ 温州みかん	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
5	金	ふりかけごはん 豆腐のきのこあん さつまいもの甘煮 生薑煮 もやしのごま味噌 和え なすの味噌汁	青のりおはぎ おしやぶり昆布 フルーツ (バナナ) 牛乳	ふりかけ 納ごし豆腐 煮みそ・油揚げ こしあん・普通牛乳	米・かたくり粉 砂糖・さつまいも ごま・米	えのきたけ・生しいたけ ぶなしめじ・まいたけ しょうが・だいずもやし にんじん・きゅうり・なす たまねぎ・ほうれんそう あおのり・ま昆布 バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
6	土	五分つきごはん 鶏肉の磯風焼き 大根の豚バラ煮 小松菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	さつまいもの餃子 包み ぼたぼた焼き風 フルーツ (みかん) 牛乳	豚もも・豚もも 煮みそ・普通牛乳	米・砂糖・調合油 ごま・じゃがいも さつまいも ぎょうぎの皮	あおのり・大根・ごまつな にんじん・キャベツ たまねぎ・わかめ えのきたけ・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
8	月	しめじ御飯 赤魚の味噌煮 金時豆 大根の和え物 キャベツとわかめ のおすまし	けんさん焼き のり塩ごぼう フルーツ (みかん) 牛乳	油揚げ・あごうだい 煮みそ・うずら豆 しらす干し 普通牛乳	米・砂糖・調合油 米	ほんしめじ・にんじん しょうが・根深ねぎ・大根 きゅうり・キャベツ わかめ・生しいたけ ごぼう・あおのり 温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
9	火	五分つきごはん 鶏の野菜焼き ごぼうの塩金平 和風サラダ 水菜としいたけの おつゆ	小助団子 じゃこのかりかり フルーツ (リンゴ) 牛乳	豚もも・煮みそ ちりめんじゃこ 塩だけ・きな粉 じゃこ・普通牛乳	米・ごま油・ごま 調合油・砂糖・米 砂糖	青ピーマン・にんじん ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ・きょうな 生しいたけ・わかめ あおさ・あおのり・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
10	水	海苔の佃煮ご飯 高野豆腐の煮物 さつまいもブルー ン煮 華風和え ほうれん草の味噌 汁	ぼたぼた焼き さつまいもス ティック フルーツ (みかん) 牛乳	凍り豆腐 しらす干し・煮みそ 普通牛乳	米・砂糖 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・上新粉 黒砂糖・かたくり粉	焼きのり・ブルー ン レモン・にんじん キャベツ・きゅうり ほうれんそう・にんじん ぶなしめじ・わかめ たまねぎ・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
11	木	五分つきごはん 鮭の塩焼き かぶの柔らか煮 ねばねば和え なめこ汁	恐竜の卵 人参チップス フルーツ (バナナ) 牛乳	べにざけ・油揚げ 焼きわり納豆 納ごし豆腐 煮みそ・普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉・白玉粉 黒砂糖・調合油	かぶ・かぶ・にんじん ごまつな・キャベツ なめこ・根深ねぎ にんじん・バナナ	食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
12	金	かぶの菜湯げご飯 味噌豆腐 大根と油揚げの煮 物 わかめ和え物 豚汁	豆しとぎ 味噌ポテト フルーツ (リンゴ) 牛乳	ちりめんじゃこ 水揚げ豆腐 鶏ひき肉・煮みそ 油揚げ・豚もも だいず・普通牛乳	米・ごま油 砂糖・じゃがいも 上新粉・調合油	かぶ・こねぎ・大根 キャベツ・きゅうり わかめ・にんじん・ごぼう 根深ねぎ・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物群
13	土	五分つきごはん 豚肉の味噌いため 粉ふきいも キャベツの青海苔 和え わかめのおつゆ	きなこおはぎ さつまいもの茶巾 フルーツ (みかん) 牛乳	豚もも・煮みそ きな粉・普通牛乳	米・砂糖・調合油 じゃがいも・砂糖 さつまいも	ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり わかめ・根深ねぎ ｽﾄｰﾝﾋﾞﾙﾃ 温州みかん	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩
15	月	なめたけごはん かじきのしょうが 焼き さつまいもの甘煮 もやしの海苔和え 白菜の味噌汁	クラッカー フルーツ (バナナ) 牛乳	めかじき・油揚げ 煮みそ・普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉 さつまいも・ごま ごま油・ビスケット	えのきたけ・しょうが レモン・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり にんじん・はくさい 乾しいたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
17	水	納豆ごはん さば竜田 じゃがいもの含め 煮 白菜のゆずみそ和 え 切干大根の味噌汁	お好み焼き やきいも フルーツ (みかん) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し さば竜田・煮みそ 油揚げ・豚もも 干しえび 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・じゃがいも 砂糖・上新粉 さつまいも	こねぎ・にんじん はくさい・にんじん・ゆず 切干しだいこん たまねぎ・キャベツ ｽﾄｰﾝﾋﾞﾙﾃ 青ピーマン・温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・中濃ソース ケチャップ
24	水	海苔の佃煮ご飯 高野豆腐の煮物 さつまいもブルー ン煮 華風和え ほうれん草の味噌 汁	みかんかん さつまいもス ティック フルーツ (みかん) 牛乳	凍り豆腐 しらす干し・煮みそ 普通牛乳	米・砂糖 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・砂糖 かたくり粉	焼きのり・ブルー ン レモン・にんじん キャベツ・きゅうり ほうれんそう・にんじん ぶなしめじ・わかめ たまねぎ・寒天 みかん飲料 温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群

☆今月の平均給食と栄養量☆

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
714 kcal	23.2 g	15.9 g	272 mg	3.2 mg	233 μg	0.57 mg	0.37 mg	43 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。