

# 11月 給食献立表

2023年

未満児 以上児

日	曜	昼食	3時	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)	エネルギー たんぱく質	
1 15 29	水	ごはん タンドリーチキン かぼちゃレーズン煮 しらす和え 大根と豚肉のおつゆ	高野豆腐ラスク 黒糖トマト 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト しらす干し かつお削り節 豚もも・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖 無塩バター 黒砂糖	にんにく・日本かぼちゃ 干しぶどう ほうれんそう・にんじん キャベツ・大根 根深ねぎ・トマト 日本なし	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・食塩 清酒・本みりん	434kcal 19.3g	566kcal 26.1g
2 16 30	木	納豆ごはん 赤魚の照り焼き れんこんのかか煮 小松菜のり和え 豚汁	バナナ焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し あこうだい かつお削り節 豚もも・麦みそ 豆乳・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・米粉 調合油	こねぎ・れんこん こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり 大根・ごぼう・根深ねぎ バナナ・温州みかん	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん みりん ベーキングパウダー	441kcal 18.2g	557kcal 24.2g
4 18	土	三色丼 キャベツのおひたし かぼちゃの味噌汁	さつまいももち 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 しらす干し かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも かたくり粉・ごま 調合油	ほうれんそう ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒	433kcal 14.2g	580kcal 20.1g
6 20	月	なめたけごはん 鮭の塩焼き かぶの煮物 華風和え ほうれん草の味噌汁	黒ごまおはぎ 牛乳 フルーツ	べにざけ しらす干し・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油・ごま・車糖	えのきたけ・かぶ にんじん・かぶ キャベツ・きゅうり ほうれんそう・にんじん ぶなしめじ・たまねぎ かき	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩	413kcal 17.0g	544kcal 22.0g
7 21	火	ごはん 鶏の照り焼き 大根の金平 コロコロサラダ 春雨とわかめのおつゆ	恐竜の卵 牛乳 フルーツ	鶏もも ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・ごま油・車糖 じゃがいも 普通はるさめ 白玉粉・黒砂糖	しょうが・大根・にんじん 青ピーマン・にんじん きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 わかめ・根深ねぎ 日本なし	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 ﾓﾆｰｽﾞﾀｲﾌﾞ調味料 食塩 ベーキングパウダー	442kcal 16.4g	572kcal 21.3g
8 22	水	海苔の佃煮ご飯 さわらの西京焼き 里芋の煮物 ねばねば和え けんちん汁	ココアケーキ 牛乳 フルーツ	さわら・淡色辛みそ 挽きわり納豆 鶏もも・絹ごし豆腐 豆乳・普通牛乳	米・車糖・さといも 米粉・調合油	焼きのり・にんじん こまつな・キャベツ・大根 ごぼう・根深ねぎ 温州みかん	こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー ビュアココア	467kcal 18.5g	614kcal 25.9g
9	木	ごはん ブルコギ炒め さつまいもブルー煮 チンゲン菜のシラス和え キャベツの味噌汁	そばろおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ	豚もも・しらす干し 麦みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖・ごま油 さつまいも	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・ブルー レモン・チンゲンサイ キャベツ・乾しいたけ 焼きのり・きゅうり ま昆布・しょうが・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・清酒・穀物酢	494kcal 19.2g	631kcal 25.4g
10 24	金	ごはん きのこカレー（秋） ブロッコリー わかめのおつゆ	いちご豆乳寒 牛乳 フルーツ	鶏もも・豆乳 普通牛乳	米・車糖 いちごジャム	しょうが・にんにく えのきたけ・ぶなしめじ まいたけ・トマト缶詰 たまねぎ・にんじん ブロッコリー・わかめ 根深ねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・寒天	カレールー こいくちしょうゆ 食塩	425kcal 16.1g	532kcal 20.8g
11 25	土	ごはん 豚玉煮 さつまいもの甘煮 チンゲン菜の和え物 大根の味噌汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・ごま油 ごま・米・車糖 ごま	たまねぎ・レモン チンゲンサイ・キャベツ にんじん・大根 にんじん・こまつな・かき	こいくちしょうゆ みりん・清酒・食塩	458kcal 15.4g	638kcal 22.8g
13 27	月	ふりかけごはん 鯖の竜田揚げ じゃがいもの含め煮 切干大根のツナ和え もやしのおつゆ	五平もち 牛乳 フルーツ	ふりかけ・まさば かつお缶詰 麦みそ・普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・じゃがいも 車糖・米・ごま	しょうが・にんじん 切干しだいこん にんじん・きゅうり だいずもやし・根深ねぎ 日本なし	こいくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 本みりん・米酢 食塩	513kcal 18.3g	664kcal 23.2g
14 28	火	麻婆丼 拌三絲 さつまいも汁	たこやき風ポテト 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 麦みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉 緑豆はるさめ さつまいも じゃがいも・調合油	にんじん・根深ねぎ きゅうり・キャベツ にんじん・乾しいたけ たまねぎ・あおのり 温州みかん	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢 ケチャップ 中濃ソース	443kcal 16.2g	576kcal 20.3g
17	金	ごはん 豚の甘辛炒め 大根のそばろ煮 ほうれん草のごまあえ すまし汁	アメリカンドッグ 牛乳 フルーツ	豚もも・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豆乳 ウインナー 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま・米粉	根深ねぎ・大根 ほうれんそう・にんじん キャベツ・にんじん たまねぎ・りんご	こいくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 本みりん・食塩 ベーキングパウダー	467kcal 16.6g	599kcal 23.2g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。