

# 11月 給食献立表

2024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	金	なめたけごはん 鮭の磯照り焼き かぼちゃのブルー煮 和風サラダ 里芋の味噌汁	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	べにざけ・ちりめんじゃこ 油揚げ・麦みそ・鶏ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 ごま油・さといも	えのきたけ・あおのり 日本かぼちゃ・ブルー にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・しょうが	こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒・食塩 マネズ・タイ 調味料 本みりん	400kcal 20.3g	505kcal 28.0g
2 16 30	土	豚丼 キャベツのおひたし かぼちゃの味噌汁	さつまいも チップス 牛乳 フルーツ	豚もも・かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも 調合油	たまねぎ・しょうが・こまつな にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ・わかめ	こいくちしょうゆ みりん・食塩 清酒	371kcal 15.1g	494kcal 20.9g
5 19	火	中華丼 れんこんの炒め煮 わかめのおつゆ	恐竜の卵 牛乳 フルーツ	豚もも・普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉・調合油 白玉粉・黒砂糖	はくさい・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・れんこん わかめ・根深ねぎ スイートコーン缶詰	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ベーキングパウダー 清酒・だし	439kcal 17.7g	534kcal 22.1g
6 20	水	さつまいもごはん さわらのみそマヨ焼き かぶの柔らか煮 ほうれん草ののり和え きのこ汁	きな粉ドーナツ 牛乳 フルーツ	さわら・淡色辛みそ 油揚げ・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	米・さつまいも・ごま・車糖 かたくり粉・米粉・調合油	かぶ・ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり・たまねぎ 生しいたけ・ほんしめじ えのきたけ	食塩・清酒 マネズ・タイ 調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 本みりん	404kcal 15.7g	507kcal 21.6g
7 21	木	海苔の佃煮ご飯 つくね焼き 大根の土佐煮 ブロッコリーのサラダ じゃが芋の味噌汁	大学イモ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・木綿豆腐 かつお削り節・まぐろ缶詰 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・さつまいも 調合油・ごま	焼きのり・たまねぎ・しょうが 大根・にんじん・ブロッコリー スイートコーン・わかめ	こいくちしょうゆ マネズ・タイ 調味料 食塩	464kcal 18.6g	561kcal 22.9g
8 22	金	ごはん タンドリーチキン 青海苔粉ふきいも ねばねば和え ほうれん草の味噌汁	五平もち きゅうり漬け 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト 挽きわり納豆・麦みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・ごま	にんにく・あおのり・にんじん こまつな・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ・きゅうり ま昆布・しょうが	ケチャップ こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢 カレー粉	480kcal 19.0g	579kcal 22.9g
9	土	焼肉丼 里芋の煮物 大根の味噌汁	ももヨーグルト 牛乳	豚もも・麦みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・車糖・さといも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン しょうが・にんにく・大根 こまつな・もも	こいくちしょうゆ 清酒 本みりん	329kcal 18.5g	416kcal 23.2g
11 25	月	ごはん 豚玉煮 拌三絲 みそけんちん汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも・木綿豆腐・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・緑豆はるさめ ごま油・ごま	たまねぎ・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん・大根 ごぼう	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 本みりん	474kcal 17.1g	589kcal 22.6g
12 26	火	納豆ごはん ぶりの照り焼き 梅煮ごぼう 小松菜のおひたし すまし汁	肉まん 牛乳 フルーツ	糸引き納豆・しらす干し ぶり・かつお削り節 絹ごし豆腐・豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・米粉・ごま油	ごぼう・刻み昆布・梅干し こまつな・にんじん・キャベツ えのきたけ・根深ねぎ たまねぎ・乾しいたけ・しょうが	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ベーキングパウダー 清酒	531kcal 22.4g	675kcal 30.5g
13 27	水	ごはん 秋野菜カレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	さつまいも 焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏もも・豆乳・普通牛乳	米・普通はるさめ さつまいも・米粉・車糖 調合油・ごま	しょうが・にんにく 日本かぼちゃ・たまねぎ れんこん・ぶなしめじ トマト缶詰・ブロッコリー にんじん・ほうれんそう	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 本みりん	462kcal 16.0g	574kcal 22.1g
14 28	木	ごはん 鶏肉のごま焼き さつまいもの甘辛生姜煮 もやしのサラダ なめこ汁	チーズおなか おにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも・かつお缶詰 絹ごし豆腐・麦みそ プロセスチーズ・かつお節 普通牛乳	米・ごま・さつまいも・車糖 ごま油	しょうが・ほうれんそう だいたもやし・なめこ にんじん ねぎ	こいくちしょうゆ 清酒・米酢 本みりん	520kcal 19.2g	637kcal 24.2g
18	月	ふりかけごはん サバのみそ煮 じゃがいもの含め煮 小松菜のごま和え 豆腐のおつゆ	きつねおにぎり 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ 絹ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・ごま	ふりかけ・しょうが こまつな・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 清酒	479kcal 18.4g	604kcal 24.8g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。