

11月 給食献立表

2021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
1	月	炒り豆腐どんぶり ブロッコリーの胡麻マヨサラダ すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ロックツッキー	プロセスチーズ・木綿豆腐・鶏ひき肉 鶏卵・かつお削り節・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま・焼きふ 薄力粉・有塩バター・コーンフレーク	生しいたけ・にんじん・にら・ブロッコリー トマト・スイートコーン・ぶなしめじ・わかめ 干しぶどう
2	火	米飯 牛肉の柳川風 トマトのサラダ みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 チヂミ	普通牛乳・牛もも・鶏卵・麦みそ しらす干し	米・車糖・調合油・薄力粉・かたくり粉 ごま油	りんご・たまねぎ・ごぼう・糸みつば・キャベツ きゅうり・スイートコーン・トマト・大根・こねぎ・にら にんじん
4	木	米飯 鯖のピカタ もやしのサラダ きのこスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 小松菜のおにぎり	ヨーグルト・まさば・鶏卵 パルメザンチーズ・ロースハム 普通牛乳・ベーコン	車糖・米・薄力粉・ごま油	バナナ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・根みつば・こまつな
5	金	親子丼 ほうれん草とえのきのごま和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・きな粉・鶏むね・鶏卵 木綿豆腐・麦みそ・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・めし・車糖 ごま・食パン・マーガリン・マヨネーズ	たまねぎ・糸みつば・焼きのり・ほうれん草 えのきたけ・にんじん・ほんしめじ カットわかめ
6	土	しおらーめん もやしのポン酢炒め バナナ	麦茶 オレンジ 麦茶 ワカメおにぎり	ささ身・ロースハム	干し中華めん・ごま油・調合油・米	パレンシアオレンジ・根ねぎ・キャベツ スイートコーン・ブラックマッペもやし・にんじん こねぎ・バナナ・カットわかめ
8	月	米飯 ポークチャップ キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 しらすトースト	普通牛乳・豚ロース・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・しらす干し エダムチーズ	コーンフレーク・米・調合油・ごま ごま油・車糖・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・キャベツ きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ あおのり
9	火	豚バラごぼろ丼 和風サラダ すまし汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 かぼちゃパイ	普通牛乳・豚ばら・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・めし・車糖 焼きふ・パイ皮・車糖	たまねぎ・しょうが・ごぼう・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・わかめ 西洋かぼちゃ
10	水	ゆかりご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・しいら・パルメザンチーズ かつお節・木綿豆腐・鶏卵	米・マーガリン・パン粉・車糖・薄力粉 無塩バター	りんご・しそ・パセリ・ブロッコリー・にんじん はくさい・ぶなしめじ
11	木	カレーライス ひじきのサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・豚かたロース・ベーコン ゼラチン・加糖練乳	ビスケット・米・調合油・じゃがいも 車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・ブロッコリー
12	金	米飯 鶏のごま照り焼き 小松菜とツナの甘酢和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・麦みそ べにざけ	車糖・米・ごま	寒天・みかん缶詰・こまつな・トマト・大根 たまねぎ・カットわかめ・しそ
13	土	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ コンソメスープ	麦茶 バナナ 麦茶 ジャムサンド	豚ひき肉・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・食パン いちごジャム・マーガリン	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー
15	月	米飯 さばの南蛮漬け レンコンのゴマサラダ すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 卵サンド	ゼラチン・普通牛乳・まさば・鶏卵	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま マヨネーズ・焼きふ・食パン マーガリン	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン れんこん・かいわれだいこん・ぶなしめじ わかめ
16	火	豚みそ丼 納豆和え かきたま汁	牛乳 オレンジ 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・豚ばら・麦みそ 挽きわり納豆・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ	めし・車糖・かたくり粉・ホットケーキミックス 調合油	パレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ ほうれん草・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ
17	水	米飯 ひじきつくね がんもどきの煮物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 がんもどき・かつお削り節・しらす干し	コーンフレーク・米・かたくり粉・車糖 車糖・ごま	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ・ぶなしめじ
18	木	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の酢物 すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 野菜入りスコーン	ヨーグルト・しらさげ・麦みそ まぐろ缶詰・木綿豆腐・普通牛乳	車糖・米・ホットケーキミックス・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ 切干しいんげん・きゅうり・えのきたけ・わかめ ほうれん草
19	金	米飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ 豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・豚ヒレ・ロースハム 木綿豆腐	ビスケット・米・調合油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	こねぎ・たまねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰 にんじん・こまつな・もも缶詰 パン・アップル缶詰・りんご・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
20	土	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 しらすおにぎり	牛もも・蒸しかまぼこ・ベーコン かつお削り節・しらす干し	うどん・じゃがいも・調合油・米	りんご・たまねぎ・わかめ パレンシアオレンジ・こねぎ
22	月	米飯 肉豆腐 キャベツとツナのサラダ みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 スイートポテト	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 まぐろ缶詰・油揚げ・麦みそ・鶏卵	ロールパン・米・調合油・車糖 さつまいも・マーガリン	にんじん・はくさい・たまねぎ・キャベツ きゅうり・トマト・ほんしめじ・カットわかめ
24	水	牛丼 春雨の中華和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 バナナ	普通牛乳・きな粉・牛ばら・ロースハム 鶏卵・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 普通はるさめ・ごま油・ごま	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん きゅうり・大根・カットわかめ・ぶなしめじ バナナ
25	木	ロールパン オムレツ マカロニサラダ ポトフ	牛乳 りんご 牛乳 マドレーヌ	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム 混合ソーセージ	ロールパン・じゃがいも・調合油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・薄力粉 車糖・無塩バター	りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・スイートコーン缶詰・にんじん ぶなしめじ・レモン
26	金	ピラフ 鶏肉のから揚げ かみかみサラダ 豆乳スープ 柿	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 ココアケーキ	プロセスチーズ・鶏もも・さきいか ベーコン・豆乳・普通牛乳・クリーム	米・調合油・有塩バター・かたくり粉 マヨネーズ・ごま油・薄力粉・車糖	にんじん・たまねぎ・スイートコーン・グリーンピース しょうが・きゅうり・ごぼう・かぶ・にんじん ブロッコリー・かき・みかん缶詰・バナナ
27	土	ちゃんぽん トマトのサラダ バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 菜めしおにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ	ビスケット・中華めん・調合油・米	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・きゅうり・トマト・バナナ ほうれん草
29	月	米飯 松風焼き 厚揚げと小松菜の煮物 もやしのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・厚揚げ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま 車糖・パン粉・ホットケーキミックス・車糖 調合油	こねぎ・たまねぎ・にんじん・こまつな ブラックマッペもやし・にら・りんご
30	火	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き キャベツとウィンナーのソテー みそ汁	牛乳 オレンジかん 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・しらさげ・チーズスプレッド ウィンナー・木綿豆腐・麦みそ ヨーグルト	米・じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ 調合油・車糖	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・にんじん こねぎ・キャベツ・ブラックマッペもやし スイートコーン

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
546 kcal	20.4 g	20.1 g	267 mg	1.7 mg	213 μg	0.29 mg	0.42 mg	30 mg	3.7 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。