

2022年

# 11月 給食献立表

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	火	豚バラごぼう丼 キャベツとひじきのサラダ すまし汁	牛乳 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰 ヨーグルト	めし・車糖・ごま・焼きふ	パレンシアオレンジ・たまねぎ・しょうが ごぼう・こねぎ・キャベツ・かいわれだいこん にんじん・おかひじき・ぶなしめじ・わかめ
2	水	米飯 のり塩チーズチキン 白菜とツナの和え物 みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・麦みそ・豆乳	車糖・米・ごま・ごま油・薄力粉・調合油	寒天・みかん缶詰・あおさ・はくさい にんじん・大根・ほんしめじ・こねぎ
4	金	ゆかりごはん さばの塩焼き 筑前煮 豚汁	牛乳 ビスケット 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・まさば・鶏もも・豚もも 淡色辛みそ・ゼラチン	ビスケット・米・さといも・調合油・車糖 さつまいも	しそ・ごぼう・にんじん・生しいたけ さやえんどう・大根・こねぎ・みかん缶詰
5	土	肉うどん ほうれん草とえのきのごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ワカメおにぎり	牛もも	うどん・ごま・車糖・米	寒天・りんご飲料・たまねぎ・こねぎ・わかめ ほうれん草・えのきたけ パレンシアオレンジ・カットわかめ
7	月	米飯 トマトすき焼き 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 数フスク 牛乳 かぼちゃパイ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 ロースハム・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・普通はるさめ・ごま・焼きふ パイ皮	にんじん・ほんしめじ・はくさい・トマト きゅうり・ぶなしめじ・わかめ・西洋かぼちゃ パイ皮
8	火	米飯 タンドリーチキン キャベツの中華和え 豆腐のスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰・木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・ごま・ごま油・車糖	オレンジ飲料・寒天・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 たまねぎ・こねぎ・しょうが
9	水	米飯 カレームニエル けんちょう きのこスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・まさば・木綿豆腐	ロールパン・米・薄力粉・マーガリン 車糖	にんじん・大根・こねぎ・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・もも缶詰 バインアップル缶詰・りんご・バナナ キウイフルーツ・みかん缶詰
10	木	豚みそ丼 かみかみサラダ すまし汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 黒ごまチーズスティック	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・ささいか 木綿豆腐・鶏卵・プロセスチーズ	めし・車糖・マヨネーズ・ごま油・薄力粉 ごま	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ・きゅうり にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・わかめ
11	金	米飯 牛肉の柳川風 もやしのごま酢和え 白菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・牛もも・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ・ウインナー	米・車糖・調合油・ごま・ごま油 ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・ごぼう・糸みつば ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり はくさい・ぶなしめじ
12	土	みそラーメン コールスローサラダ バナナ	麦茶 オレンジ 麦茶 おにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・米	パレンシアオレンジ・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・きゅうり・トマト・にんじん スイートコーン缶詰・バナナ・しそ
14	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 もやしのスープ	麦茶 ブルーチェ 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・麦みそ だいたい・油揚げ・絹ごし豆腐・きな粉	米・車糖・調合油・ホットケーキミックス	いちご・キャベツ・にんじん・たまねぎ ほしひじき・ブラックマッペもやし・きくらげ にら
15	火	米飯 豚の梅味噌焼き キャベツとツナのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 しらす干し・鶏卵	ロールパン・米・薄力粉・かたくり粉 ごま油	たまねぎ・こねぎ・梅干し・キャベツ・きゅうり トマト・スイートコーン・チンゲンサイ・にんじん 生しいたけ・にら
16	水	米飯 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 かぼちゃのバウンドケ	ヨーグルト・鶏もも・かつお節・麦みそ 普通牛乳・鶏卵	車糖・米・マーメレード・さつまいも 薄力粉・調合油	にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・こねぎ 西洋かぼちゃ
17	木	ロールパン オムレツ マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 バナナ 牛乳 きのこおにぎり	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム ベーコン・豆乳・油揚げ	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・米	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・スイートコーン缶詰・かぶ・ほんしめじ こねぎ・えのきたけ・生しいたけ
18	金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 きな粉クッキー	プロセスチーズ・豚かたろース 普通牛乳・きな粉	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 薄力粉・粉糖	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・カットわかめ・こねぎ
21	月	米飯 魚のムニエル かぼちゃサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・ぎんだら・ロースハム ベーコン	コーンフレーク・米・薄力粉・マーガリン マヨネーズ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり えのきたけ・ぶなしめじ・わかめ・こまつな
22	火	米飯 ポークチャップ もやしの梅和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・きな粉・豚ロース・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・ごま油・ごま・有塩バター ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブラックマッペもやし・きゅうり・梅干し はくさい・カットわかめ
24	木	米飯 ひじきつくね ジャーマンポテト かきたま汁	牛乳 リンゴ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・ベーコン 鶏卵	米・かたくり粉・車糖・じゃがいも 調合油・食パン・いちごジャム マーガリン	りんご・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ ほうれん草
25	金	菜飯ごはん チキンカツ スパゲティサラダ 豆乳スープ オレンジ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ココアケーキ	普通牛乳・鶏もも・ロースハム ベーコン・豆乳・鶏卵・ホイップクリーム	車糖・米・薄力粉・パン粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・ホットケーキミックス・無塩バター	寒天・みかん缶詰・こまつな・きゅうり たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん・大根 にんじん・ぶなしめじ・パレンシアオレンジ バナナ・キウイフルーツ
26	土	ちゃんぽん きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも	中華めん・調合油・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・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・カットわかめ・バナナ・こまつな
28	月	米飯 魚のタルタルソース焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・まだら・鶏卵・豚もも 麦みそ・鶏卵	ビスケット・米・マヨネーズ・調合油 ごま油・さつまいも・食パン 有塩バター・車糖	たまねぎ・パセリ・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん・キャベツ こねぎ
29	火	米飯 みそマヨチキン 厚揚げと小松菜の煮物 中華スープ	牛乳 バナナ 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・厚揚げ 油揚げ	米・車糖	バナナ・こまつな・にんじん・キャベツ 生しいたけ・たまねぎ・こねぎ・にんじん ほしひじき
30	水	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き れんこんの金平風 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド 麦みそ・鶏卵	米・じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ ごま・ごま油・車糖	パレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん こねぎ・れんこん・はくさい・えのきたけ カットわかめ

## ☆ 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
517 kcal	19.9 g	18.6 g	264 mg	1.8 mg	223 μg	0.29 mg	0.41 mg	26 mg	3.5 g	1.9 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。