

2024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	金	米飯 ポークビーンズ スパゲティサラダ 野菜スープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 レーズンサンドクッキー	豚ばら・だいず水煮缶詰・普通牛乳 ホイップクリーム	お菓子・米・じゃがいも・調合油・車糖 マカロニ・スパゲティ・ソーダクラッカー	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・水・きゅうり 大根・キャベツ・スイートコーン・干しぶどう
2	土	鮭のクリームパスタ コンソメスープ ミニゼリー	麦茶 星たべよ 麦茶 ぼたぼた焼き・おさつ	しろさけ・普通牛乳・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲティ・ゼリー	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう スイートコーン
5	火	わかめごはん さばのごま味噌煮 ほうれん草の白和え けんちん汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナチーズトースト	普通牛乳・まさば・麦みそ・木綿豆腐 絹ごし豆腐・油揚げ・まぐろ缶詰 プロセスチーズ	ソーダクラッカー・米・車糖・かたくり粉 ごま・ごま・食パン	カットわかめ・しょうが・ほうれんそう にんじん・ごぼう・大根・にんじん・こねぎ たまねぎ
6	水	牛丼 オクラのおかか和え さつま汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 コーンパン	普通牛乳・牛ばら・かつお削り節 絹ごし豆腐・麦みそ・ウインナー	米・車糖・さつまいも・ホットケーキミックス	バレンシアオレンジ・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・オクラ・にんじん スイートコーン缶詰・ごぼう・大根・こねぎ・水 スイートコーン
7	木	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 キャンディーチーズ 麦茶 五穀とひじきのおにぎ	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏むね まぐろ缶詰	コッペパン・じゃがいも・薄力粉 有塩バター・米・ごま・あわ・ひえ 車糖・オートミール	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・キャベツ・バナナ・ほしひじき 車糖・オートミール
8	金	米飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 青梗菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 さつまいもパウンドケ	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 麦みそ・ささ身	コーンフレーク・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油・普通はるさめ・ごま さつまいも・ホットケーキミックス・有塩バター	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ
9	土	肉わかめうどん キャベツと塩昆布の和え物 フルーツ(オレンジ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ポップコーン・きな粉	牛もも・まぐろ缶詰	塩せんべい・うどん・ごま・車糖 お菓子	カットわかめ・たまねぎ・にんじん・こねぎ キャベツ・きゅうり・塩昆布・スイートコーン バレンシアオレンジ
11	月	米飯 カレイの煮つけ 筑前煮 すまし汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 餡子のスティックパイ	普通牛乳・干しかれい・厚揚げ・鶏もも こしあん	ビスケット・米・車糖・かたくり粉 調合油・焼きふ・パイ皮	しょうが・こまつな・ごぼう・にんじん 生しいたけ・きぬさや・こねぎ・えのきたけ たまねぎ
12	火	米飯 鶏肉のきのこおろしソテー 小松菜とひじきのお浸し 南瓜のミルク味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 シュガーバタートース	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・麦みそ	お菓子・米・調合油・かたくり粉・車糖 ごま・食パン・有塩バター	大根・ぶなしめじ・えのきたけ・水・こまつな にんじん・キャベツ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ
13	水	豚バラと白菜の蒲焼き丼 オクラ納豆和え すまし汁	麦茶 星たべよ 麦茶 豆乳プリン	豚ばら・挽きわり納豆・調製豆乳	お菓子・米・調合油・かたくり粉・車糖 カスタードプリン	はくさい・たまねぎ・こねぎ・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ ぶなしめじ
14	木	米飯 白身魚のコーンフライ わかめサラダ 豆苗スープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 レモンマフィン	普通牛乳・メルルーサ・調製豆乳 豆苗	米・米粉・コーンフレーク・調合油 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	バナナ・キャベツ・カットわかめ ブラックマッペもやし・たまねぎ・にんじん レモン
15	金	ポークカレー キャベツのごまツナサラダ フルーチェ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 お麩のきな粉ラスク	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら まぐろ缶詰・ゼラチン・きな粉	めし・じゃがいも・生ふ・有塩バター 車糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり いちご
16	土	とんこつラーメン 餃子 フルーツ(バナナ)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 雪の宿・白い風船	豚ばら・豚ひき肉	塩せんべい・中華めん・ごま・ラード ごま油・ぎょうざの皮・調合油・お菓子	ブラックマッペもやし・こねぎ・きくらげ しょうが・はくさい・にんにく・にら・バナナ
18	月	米飯 鰹のカレー揚げ 海藻サラダ きのこスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・かつお・ホイップクリーム	ソーダクラッカー・米・車糖・かたくり粉 調合油・青じそドレッシング・食パン	キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・生しいたけ えのきたけ・まいたけ・たまねぎ・水 もも缶詰・みかん缶詰
19	火	ナポリタン コールスローサラダ フルーツ(リンゴ)	麦茶 味しらべ 麦茶 塩昆布おにぎり	ウインナー・まぐろ缶詰	塩せんべい・マカロニ・スパゲティ 調合油・ごま・米・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・スイートコーン キャベツ・スイートコーン缶詰・りんご・塩昆布
20	水	やきとり丼 なめたけ和え 根菜みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・鶏もも・鶏むね・麦みそ	コーンフレーク・めし・じゃがいも 薄力粉・調合油	根深ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん オクラ・なめたけ・にんじん・ごぼう・大根 れんこん・こねぎ
21	木	米飯 鮭のタルタル焼き シーチキンサラダ 野菜スープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 南瓜のパウンドケーキ	普通牛乳・しろさけ・まぐろ缶詰	ビスケット・米・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	たまねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト 黄ピーマン・にんじん・ブロッコリー 西洋かぼちゃ
22	金	米飯 鶏肉と青梗菜の中華炒め 中華風酢の物 もやしスープ	牛乳 星たべよ 牛乳 キャロットクッキー	普通牛乳・鶏もも・鶏むね・厚揚げ まぐろ缶詰	お菓子・米・ごま油・車糖・ごま 緑豆はるさめ・薄力粉・マーガリン	チンゲンサイ・にんじん・赤ピーマン きゅうり・ブラックマッペもやし・たまねぎ きくらげ・こねぎ
25	月	米飯 白身魚の磯風味 がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・メルルーサ・がんもどき ウインナー・プロセスチーズ	お菓子・米・かたくり粉・調合油・車糖 食パン	水・あおのり・大根・にんじん・さやいんげん こまつな・えのきたけ・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン
26	火	米飯 豚じゃがが キャベツのごま和え ほうれん草のみそ汁	麦茶 ソフトサラダ 牛乳 きな粉クリームサンドク	豚もも・厚揚げ・まぐろ缶詰・麦みそ 普通牛乳・きな粉・ホイップクリーム	塩せんべい・米・じゃがいも・車糖 ごま・ビスケット	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし ほうれんそう
27	水	米飯 ハンバーグ ポテトサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 クラッカー ポテトサラダ ぶどうジュース お誕生日ココアケーキ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・ホイップクリーム	ソーダクラッカー・米・パン粉・じゃがいも 薄力粉・車糖・調合油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン かぼちゃペースト
28	木	肉みそ丼 ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 ミルクフィーフ	普通牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉 豚ひき肉・厚揚げ・麦みそ・油揚げ ホイップクリーム	米・車糖・枝豆 冷凍・ごま油・パイ皮	赤ピーマン・青ピーマン・こねぎ・ほしひじき にんじん・もずく・たまねぎ・ぶなしめじ もも缶詰
29	金	カレーうどん キャベツとツナの甘酢和え フルーツ(バナナ)	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・まぐろ缶詰	コーンフレーク・うどん・調合油・車糖 食パン・ブルーベリージャム	ぶなしめじ・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・バナナ
30	土	焼きそば ブロッコリースープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ぼたぼた焼き・ポテト	豚もも・ウインナー	塩せんべい・中華めん・調合油 ゼリー・お菓子	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・ブロッコリー スイートコーン・水

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	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	塩 分
532 kcal	18.3 g	16.6 g	233 mg	1.4 mg	158 μg	0.23 mg	0.33 mg	20 mg	2.1 g