

11 月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	土						
2	日						
3	月	文化の日					
4	火	ご飯 肉しゅうまい 中華ナムル にら玉スープ	米 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮	豚ひき肉 卵 カニ風味かまぼこ	玉葱 干し椎茸 もやし 小松菜 にら	505	15.1
5	水	ご飯 魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁	米 でんぶん 油 ごま油 砂糖 ごま	赤魚 豆腐 油揚げ みそ	葉ねぎ にんにく人参 チンゲン菜 もやし	507	14.7
6	木	ご飯 鶏のオレンジ焼き フレンチサラダ ミネストローネ	米 マーメレード 油 マカロニ ジャが芋	鶏肉 ツナ缶 ペーコン	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ	521	15.2
7	金	けやきまつり					
8	土						
9	日						
10	月	ご飯 魚のみそ煮 千草和え 豆腐のすまし汁	米 油 砂糖 ごま	さば みそ 豆腐 卵 わかめ	しょうがキャベツ人参 ほうれん草もやし	511	15.3
11	火	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米 砂糖 ごま マヨネーズ	豆腐 鶏ひき肉 卵 竹輪 干しひじき	玉葱 人参干し椎茸 キャベツ 白菜	514	17.1
12	水	さつま芋ご飯 鶏のからあげ 干切りキャベツ かきたま汁 果物	米 さつま芋 ごま 小麦粉 でんぶん	鶏肉 卵	キャベツ 人参 玉葱 チンゲン菜 生椎茸	569	16.9
13	木	(リクエスト給食) パン ナポリタンスパゲッティ わかめスープ コールスロー ーロゼリー	パン 油 砂糖 スパゲティ	豚肉 ハム わかめ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 青ピーマン	489	14.8
14	金	🍴 ご飯 白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物	米コーン缶 小麦粉 有塩バター 油砂糖	鶏肉 スキムミルク 干しひじき	玉葱 人参 白菜 ブロッコリーきゅうり	488	14.2
15	土						
16	日						
17	月	ご飯 魚のもみじ焼き かみかみサラダ 五目みそ汁	米 マヨネーズ 砂糖 ごま 里芋	ほき 鶏肉 みそ シラス干し 大豆	人参 きゅうり小松菜 玉葱 キャベツ ねぎ	482	16.6
18	火	ご飯 アジフィーレフライ 切り干し大根の煮物 豆乳汁	米 小麦粉でんぶん 油 砂糖	アジ 油揚げ 鶏肉 みそ 豆乳	切り干し大根 人参 玉葱 干し椎茸ねぎ	511	14.5
19	水	肉うどん ツナ和え 果物	うどん 砂糖 油	牛肉 わかめ ツナ缶	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	497	14.5
20	木	パン マカロニグラタン ほうれん草のソテー ジャが芋とペーコンのスープ	パンマカロニ 油 コーン缶 ジャが芋	鶏肉 牛乳粉チーズ ペーコン	玉葱 ほうれん草 しめじ 大根 人参	529	17.4
21	金	🍴 ご飯 ポークカレー しらす和え 果物	米 ジャが芋 油 小麦粉 有塩バター	豚肉 牛乳 しらす干し	玉葱 人参 もやし チンゲン菜	491	14
22	土						
23	日	勤労感謝の日					
24	月	振替休日					
25	火	🍴 パン クリームシチュー ごまサラダ 果物 年長 お弁当	パン ジャが芋 油 小麦粉 有塩バター	鶏肉 牛乳 ハム スキムミルク	玉葱 人参 ニンニク キャベツ きゅうり	486	14.5
26	水	ご飯 焼き魚 甘酢あえ 吉野汁	米 砂糖 でんぶん	さば 鶏肉 豆腐	しめじ人参白菜大根 キャベツ きゅうり	486	17
27	木	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	豆腐 豚ひき肉 ハム みそ	玉葱 干し椎茸人参 キャベツ きゅうり	467	15.4
28	金	午前保育					
29	土						
30	日						
31	月						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、🍴 スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

11 月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	土						
2	日						
3	月	文化の日					
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	月						
11	火						
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						
16	日						
17	月						
18	火						
19	水						
20	木						
21	金						
22	土						
23	日	勤労感謝の日					
24	月	振替休日					
25	火						
26	水						
27	木						
28	金	ご飯 白菜のうま煮 汁ピーマン 果物	米 油 砂糖 でんぶん ピーマン	豚肉 厚揚げ 鶏肉	白菜 人参 生椎茸 玉葱 ニンニク ねぎ	485	14
29	土						
30	日						
31	月						