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	日							
2	月							
3	火		文化の日					
4	水		ご飯　キーマカレー　小松菜のサラダ　果物	米　じゃが芋　油 小麦粉　ごま	牛肉　豚肉　ベーコン	玉葱　人参　ピーマン 小松菜　もやし	506	14.4
5	木		ご飯　白身魚フライ　れんこんの金平　みそ汁	米　小麦粉　砂糖　油 ごま　パン粉	タラ　油揚げ　みそ	れんこん　人参 大根　ねぎ	463	14.8
6	金		ご飯　柳川煮　チンゲン菜のじゃこ和え　みそ汁	米　しらたき　砂糖 油	豚肉　しらす干し 厚揚げ　みそ	ごぼう　人参干し椎茸玉葱チンゲン菜もやし	489	14.6
7	土							
8	日							
9	月		ご飯　厚揚げとキャベツのみそ炒め　春雨の酢の物 はんぺん汁	米　油　砂糖　春雨 ごま油	厚揚げ　豚肉　みそ ハム　はんぺん	人参玉葱　キャベツ きゅうりしめじ小松菜	512	14.5
10	火		ご飯　魚のオーロラソース　コールスロー 白菜豆乳スープ	米　小麦粉　油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	メルルーサ卵　豆乳 ヨーグルト　ベーコン	キャベツ　きゅうり 人参　白菜しめじ	484	15
11	水		ご飯　ぎせい豆腐　ひじき炒め煮　みそ汁	米　油　砂糖	豆腐　鶏肉　卵ひじき 油揚げ　わかめ	人参　玉葱　いんげん	512	16.2
12	木		野菜ラーメン　おかか和え　果物	中華めん　砂糖 でんぷん	豚肉　みそ　牛乳	キャベツもやし人参 玉葱　しめじ	428	16.5
13	金							
14	土							
15	日							
16	月		ご飯　ポークカレー　和風サラダ　果物	米　じゃが芋　ごま油	豚肉　ハム	玉葱　人参　もやし キャベツ　大根	506	14.1
17	火		ご飯　マカロニグラタン　ほうれん草のソテー コーンスープ	米　マカロニ　油 小麦粉パン粉コーン	鶏肉　牛乳　チーズ ベーコン	玉葱　しめじ　もやし ほうれん草　人参	527	14.6
18	水		ご飯　魚のパン粉焼き　大豆と切り干し大根の煮物 かきたま汁	米　パン粉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油砂糖でんぷん	ホキ　大豆　豚肉 卵	切り干し大根　ぱせり チンゲン菜　人参	523	14.6
19	木		さつま芋ご飯　鶏のからあげ　みそ汁 キャベツの酢しょうゆ和え	米　さつま芋　ごま 小麦粉　油	鶏肉　わかめ　みそ	にんにく　しょうが キャベツ　玉葱えのき	522	15.8
20	金		パン　シチュー　キャベツとパインのサラダ　果物	パンじゃが芋　コーン 油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉　スキムミルク	玉葱　人参　キャベツ きゅうり	556	14.6
21	土							
22	日							
23	月		勤労感謝の日					
24	火		ご飯　魚のもみじ焼き　ほうれん草のおかか和え だご汁	米　ﾏﾖﾈｰｽﾞ小麦粉 さつま芋　油	ホキ　豚肉　油揚げ みそ	人参　ほうれん草 もやし大根白菜ごぼう	452	15.1
25	水		ご飯　麻婆豆腐　拌三糸　果物	米砂糖　ごま油　油 でんぷん　春雨	豆腐　豚肉　みそ　卵	玉葱　干し椎茸　ニラ 人参しょうがきゅうり	552	15.6
26	木		ご飯　鶏肉のケチャップ煮　ごまサラダ　みそ汁	米　じゃが芋　砂糖 油　ごま	鶏肉　ハム　わかめ みそ	玉葱人参いんげん キャベツきゅうりえのき	500	15.5
27	金							
28	土							
29	日							
30	月		肉うどん　かぶの甘酢和え　果物 年長のみ　お弁当	うどん　砂糖　油 ごま	牛肉　かまぼこ　卵	玉葱　人参小松菜 かぶ　椎茸　きゅうり	520	15
31	火							

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ま **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　けやき給食

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	日							
2	月		ご飯　豆腐とひき肉のみそ煮　わかめの酢の物　もずく汁	米　油　砂糖　ごま でんぷん　じゃが芋	豆腐　豚肉　みそ わかめ　もずく	人参　玉葱　きゅうり えのき	492	17.2
3	火		文化の日					
4	水							
5	木							
6	金							
7	土		ご飯　鶏のから揚げ　焼うどん　こんにゃくと根菜煮 花型豆腐と大根煮　フルーツ缶	米　油　砂糖　めん こんにゃく	鶏肉　豚肉　豆腐	キャベツ　ごぼう 人参　れんこん大根	457	14.1
8	日							
9	月							
10	火							
11	水							
12	木							
13	金		ご飯　焼き魚のみぞれ煮　白菜のごま和え　豚汁	米　油　でんぷん 砂糖　ごま　里芋	サワラ　豚肉　豆腐	大根　白菜　人参 ごぼう　ねぎ	499	16.2
14	土		ご飯　かぼちゃフライ　焼ビーフン　白菜の塩昆布和え 豆乳しんじょとれんこん煮　フルーツ缶	米　油　砂糖　パン粉 ビーフン	牛肉　豚肉　豆乳 塩昆布	かぼちゃ　キャベツ 人参白菜れんこん	452	18.1
15	日							
16	月							
17	火							
18	水							
19	木							
20	金		ご飯　シチュー　キャベツとパインのサラダ　果物	パンじゃが芋　コーン 油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉　スキムミルク	玉葱　人参　キャベツ きゅうり	556	14.6
21	土		ご飯　鮭の塩焼き　焼ビーフン　肉団子とごぼう煮 ハリハリなます　フルーツ缶	米　油　砂糖 ビーフン	鮭　豚肉　鶏肉 ひじき　油揚げ	キャベツごぼう人参 切り干し大根	519	15
22	日							
23	月		勤労感謝の日					
24	火							
25	水							
26	木							
27	金		ご飯　白菜のクリーム煮　ツナサラダ　果物	米　小麦粉バター	鶏肉ベーコンチーズ スキムミルク　ツナ	白菜人参ブロッコリー チンゲン菜もやし	405	15.1
28	土		ご飯　鶏のマーマレード焼き　焼きうどん　フルーツ缶 かまぼことそら豆煮　切り干し大根の煮物	米　油　砂糖　めん マーマレード	鶏肉　豚肉 かまぼこ	キャベツそら豆人参 切り干し大根	407	15.4
29	日							
30	月							
31	火							

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ま **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**