

11月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく g
1	水	さつまいもご飯 牛乳 ぼらの照り焼き 糸寒天のごま酢和え 飛鳥汁	牛乳 ぼら 寒天 鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 さつまいも ごま 砂糖 でん粉 油	しょうが 小松菜 もやし キャベツ 人参 干し椎茸 ごぼう 白菜 えのきたけ	623	30.4
2	木	味噌バターコーンラーメン 牛乳 たこ焼きポテト フルーツヨーグルト 新メニュー	鶏肉 うずら卵 牛乳 チーズ たこのり かつお節 ヨーグルト	蒸し中華めん 油 バター じゃがいも でん粉 砂糖	しょうが にんにく とうもろこし 人参 もやし 小松菜 ねぎ みかん 黄桃 パイナップル	647	25.5
6	月	カレーチーズナン 牛乳 さつまいものサラダ コーンシチュー りんご 新メニュー	鶏肉 レンズまめ チーズ 牛乳	ナン 油 小麦粉 さつまいも 砂糖 じゃがいも バター	玉葱 にんにく 人参 パセリ きゅうり しょうが パセリ とうもろこし	648	25.7
7	火	ご飯 牛乳 レバーとポテトのオーロラ和え ごま和え めかたま汁 オレンジ	牛乳 レバー たまご めかぶわかめ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが 人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉葱 オレンジ	626	22.6
8	水	にんじんご飯 牛乳 ひきずり(鶏肉のすき焼き風煮) ひじきとコーンのサラダ 白ごまプリン 新メニュー	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき ツナ ゼラチン	米 ごま 油 しらたき 砂糖	人参 さやいんげん 白菜 ねぎ 小松菜 干し椎茸 キャベツ とうもろこし	669	27.8
9	木	ご飯 牛乳 魚のきのこのソースのホイル焼き 干草和え さつま汁 新メニュー	牛乳 もうかさめ 油揚げ たまご 鶏肉	米 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま さつまいも	しめじ 椎茸 人参 小松菜 ごぼう 大根	599	29.4
10	金	ご飯 牛乳 カレー麻婆豆腐 スイートポテト 新メニュー	牛乳 鶏肉 豆腐 生クリーム	米 麦 油 砂糖 でん粉 バター さつまいも	にんにく しょうが たけのこ 人参 にら ねぎ	643	25.6
13	月	レモンジンジャーフランス 牛乳 新メニュー トマトシチュー パインサラダ リクエスト給食	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	パン バター 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	レモン しょうが 人参 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり パイナップル	621	22.5
14	火	チキンライス 牛乳 チーズ入りオムレツ 豆乳入りコーンスープ	牛乳 鶏肉 ハム たまご チーズ ベーコン 豆乳	米 麦 油 コーンスターチ	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース しょうが パセリ とうもろこし	600	26.4
15	水	ツナとひじきの混ぜご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 磯和え すまし汁 抹茶ミルクかん 新メニュー	ひじき ツナ 牛乳 ししゃものり かつお節 豆腐	米 麦 油 小町ふ 砂糖 甘納豆(小豆)	人参 枝豆 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	647	26.5
16	木	白いんげん豆のトースト 牛乳 チキンビーンズ シーザーサラダ オレンジ	ハム いんげん豆 牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン チーズ	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉葱 パセリ にんにく 人参 しょうが グリーンピース キャベツ オレンジ	665	29.1
17	金	ひよこまめのカレーライス 牛乳 わかめサラダごま坦々ドレッシング りんご 新メニュー	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 わかめ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	玉葱 にんにく しょうが 人参 きゅうり 大根 りんご	646	22.2
18	土	きのこのホワイトソーススパゲッティ 牛乳 ビーンズサラダ フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム うずら豆	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉葱 しょうが しめじ マッシュルーム えのきたけ パセリ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 黄桃 みかん パイナップル	657	21.9
21	火	ご飯 牛乳 あじフライ からし和え かきたま汁	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 小麦粉 パン粉 でん粉 油	人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉葱 えのきたけ	656	28.8
22	水	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ 小松菜入りドーナッツ 新メニュー	鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま ホトケキッズ(卵不使用) バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり もやし 小松菜	686	21.9
24	金	きのこのご飯 牛乳 さばの紅葉おろしがけ しらすとわかめのサラダ 沢煮椀 試食会	油揚げ 鶏肉 牛乳 さば わかめ しらす干し	米 麦 でん粉 油 砂糖	しめじ えのきたけ さやいんげん 人参 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜	635	33.7
27	月	豚キムチ丼 牛乳 にらたまスープ マーラーカオ 新メニュー	豚肉 牛乳 豆腐 たまご	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉	玉葱 にら キムチ えのきたけ ねぎ 人参	672	24.9
28	火	わかめご飯 牛乳 ししゃものごま衣揚げ 筑前煮 大豆とハムのサラダ	わかめ 牛乳 ししゃも 鶏肉 大豆 ハム	米 麦 ごま 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 れんこん 干しいたけ たけのこ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	641	23.7
29	水	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 カレーシチュー 海藻サラダ オレンジ 新メニュー	きな粉 牛乳 豚肉 海藻	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	しょうが にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	636	21.8
30	木	あんかけチャーハン 牛乳 春巻き 白菜と鶏肉のスープ 菊花みかん 新メニュー	鶏肉 牛乳 えび たまご	米 麦 油 でん粉 マロニー 春巻きの皮 小麦粉	人参 干しいたけ グリーンピース ねぎ にんにく しょうが キャベツ にら しめじ 白菜 小松菜 みかん	608	27.2

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いしています。