

11月 献立表

令和6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	金	ベトナム風サンドイッチ 牛乳 フォーのスープ 揚げバナナ リクエスト給食	豚肉 牛乳 鶏肉	パン 砂糖 ホットケーキミックス 油	しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし にら バナナ	634	26.7
5	火	ごはん 牛乳 レバーとポテトのオーロラ和え 磯和え たけのこのすまし汁 豆乳プリンの黒蜜がけ リクエスト給食	牛乳 レバー のり かつお節 鶏肉 わかめ 粉寒天 豆乳 生クリーム	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 たけのこ 玉ねぎ	654	23.6
6	水	ごはん 牛乳 魚のきのこソースホイル焼き 小松菜と卵の和え物 さつま汁	牛乳 もうかき 油揚げ たまご 鶏肉	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 ごま さつまいも	しめじ 干し椎茸 人参 小松菜 ごぼう 大根	599	29.4
7	木	いわしご飯 牛乳 卵とえびの海藻サラダ きりたんぽ汁 リクエスト給食	いわし 牛乳 えび わかめ 鶏肉	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま きりたんぽ	しょうが もやし さやいんげん 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 まいたけ 小松菜	665	26.1
8	金	カレーチーズナン 牛乳 さつまいものサラダ 豆乳クラムチャウダー りんご リクエスト給食	鶏肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 あさり 豆乳 生クリーム	ナン 油 小麦粉 さつまいも 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんにく 人参 バセリ きゅうり 小松菜 とうもろこし りんご	610	26.8
11	月	みそバターラーメン 牛乳 たこ焼きポテト フルーツヨーグルト リクエスト給食	鶏肉 うずら卵 牛乳 チーズ たこ 青のり かつお節 ヨーグルト	蒸し中華めん 油 パター 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 バイン	647	25.5
12	火	豆腐のそぼろ丼 牛乳 わかめとツナの和え物 すまし汁 オレンジ	鶏肉 大豆 豆腐 たまご 牛乳 わかめ ツナ缶	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ オレンジ	670	28.6
13	水	チリピーンズライス 牛乳 バリバリサラダ 豆乳ブラマンジェ〜ピーチソースがけ〜 新メニュー リクエスト給食	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 粉寒天 豆乳 生クリーム	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 わんたんの皮	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ 黄桃	656	23.3
14	木	キャラメルトースト 牛乳 フレンチサラダ トマトシチュー みかん リクエスト給食	牛乳 鶏肉 大豆	パン マーガリン キャラメル 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 しょうが 玉ねぎ グリーンピース みかん	620	22.2
15	金	豚キムチ丼 牛乳 中華風トマト入りスープ りんごゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 粉寒天	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉	玉ねぎ にら キムチ もやし しめじ トマト りんごジュース	625	24.8
16	土	ひよこまめのカレーライス ジョア(プレーン) オニオンドレッシングサラダ もものチーズケーキ	鶏肉 ひよこまめ ジョア たまご クリームチーズ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 キャベツ さやいんげん とうもろこし 黄桃	755	17.9
19	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 リクエスト給食	炊きこみわかめ 牛乳 ししゃも 鶏肉 大豆 ベーコン	米 麦 ごま 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 たけのこ 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	641	23.7
20	水	きのこのホワイトソーススパゲッティ 牛乳 マセドアンサラダ セサミドーナツ 新メニュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム うずら卵 たまご	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 人参 玉ねぎ しょうが マッシュルーム えのきたけ しめじ 干し椎茸 バセリ きゅうり	769	25.4
21	木	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 千草和え すまし汁 オレンジ	牛乳 ぶり 油揚げ たまご 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 油 ごま	しょうが 人参 小松菜 玉ねぎ オレンジ	652	30.6
22	金	抹茶きなこ揚げパン 牛乳 秋野菜のシチュー 海藻サラダ リクエスト給食	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム 海藻	パン 油 砂糖 さつまいも バター 小麦粉	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ バセリ キャベツ きゅうり	645	21.9
25	月	あんかけチャーハン 牛乳 春巻き 豆腐ときこのスープ 菊花みかん リクエスト給食	鶏肉 えび たまご 牛乳 豆腐	米 麦 油 でん粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉	人参 干し椎茸 グリーンピース ねぎ にんにく しょうが キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ しめじ 小松菜 みかん	628	28.5
26	火	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ひじきとコーンのサラダ すまし汁 いもようかん 新メニュー	豚肉 のり 牛乳 ひじき ツナ缶 豆腐 かまぼこ	米 麦 油 砂糖 さつまいも	ごぼう しょうが グリーンピース 人参 キャベツ とうもろこし 小松菜	658	22.5
27	水	きのこご飯 牛乳 さばのカレー焼き バランスサラダ うち豆汁	油揚げ 鶏肉 のり 牛乳 さば 大豆 ひじき	米 麦 砂糖 油 さといも こんにゃく	しめじ えのきたけ 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根	647	33.9
28	木	ひじきごはん 牛乳 まめあじのサラサ揚げ 麩入り肉じゃが煮	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも 車ふ でん粉	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ しょうが	684	30.0
29	金	卵とえびのチリソース焼きそば 牛乳 レタススープ マーラーカオ	えび たまご 牛乳 鶏肉	油 蒸し中華めん 砂糖 でん粉 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 人参 レタス グリーンピース	643	29.5

※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。