

11月 給食献立表

令和4年			中期			
日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる (その他の食品)
1	火	おかゆ 鶏ミンチ煮 スープ ミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	にんじん・たまねぎ 昆布だし
2	水	おかゆ 高野煮 スープ ミルク	ミルク	凍り豆腐・粉ミルク	米	にんじん・キャベツ たまねぎ 昆布だし
3	木	文化の日 (休園日)				
4	金	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	キャベツ・にんじん・たまねぎ 昆布だし
5	土	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	キャベツ・たまねぎ・にんじん 昆布だし
7	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米	ほくさい・にんじん・たまねぎ 昆布だし
8	火	おかゆ 大根煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米	大根・にんじん・ほくさい たまねぎ 昆布だし
9	水	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	ほくさい・にんじん・キャベツ 昆布だし
10	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米	にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ 昆布だし
11	金	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも・大豆水煮	たまねぎ・にんじん 昆布だし
12	土	おかゆ 豆腐煮 ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん 昆布だし
14	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米・麩	にんじん・たまねぎ 昆布だし
15	火	おかゆ 鶏ミンチ煮 スープ ミルク	ミルク	鶏ミンチ・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん・キャベツ 昆布だし
16	水	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	ほうりんそう・たまねぎ・にんじん 昆布だし
17	木	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米・麩	ほくさい・にんじん 昆布だし
18	金	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 昆布だし
19	土	おかゆ 大根煮 ミルク	ミルク	粉ミルク	米	大根・たまねぎ・にんじん 昆布だし
21	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・ソフト豆腐 粉ミルク	米	にんじん・キャベツ 昆布だし
22	火	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん 昆布だし
23	水	勤労感謝の日 (休園日)				
24	木	おかゆ さつまい煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米・さつまいも	にんじん 昆布だし
25	金	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん 昆布だし
26	土	おかゆ じゃが煮 スープ ミルク	ミルク	粉ミルク	米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ 昆布だし
28	月	おかゆ 白身煮 スープ ミルク	ミルク	まだら・粉ミルク	米	にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ 昆布だし
29	火	おかゆ 豆腐煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	キャベツ・たまねぎ・にんじん 昆布だし
30	水	おかゆ 野菜煮 スープ ミルク	ミルク	ソフト豆腐・粉ミルク	米	たまねぎ・にんじん 昆布だし

・材料入庫の都合により変更する場合があります。

11月 給食献立表

令和4年			後・完了期				
日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる (その他の食品)	
1	火	ごはん チキンヤロー きゅうりの漬付け スープ	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・かたくり粉・車麩 顆粒コンソメ・冷凍コーン ポトケーキミックス ゆでかりんとう 牛肉(完了)	たまねぎ・青ピーマン・にんじん まいたけ・きゅうり・えのきたけ こいくちしょうゆ・食塩 昆布茶	
2	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 きさめのり和え みそ汁	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・絹もも(完了) 鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・車麩 ポトケーキミックス	にんじん・大根・乾しいたけ キャベツ・りょくどうもやし きざミミ・たまねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
3	木	文化の日 (休園日)					
4	金	ごはん 鶏の照り焼き 豆腐 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・車麩・冷凍コーン マヨドレ	しょうが・キャベツ・にんじん きゅうり・カットわかめ バインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・煮干しだし
5	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・こま麦・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・キャベツ	こいくちしょうゆ・食塩 番茶
7	月	ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車麩・白玉粉・上新粉 かたくり粉	しょうが・ほくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ・たまねぎ ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
8	火	ごはん 八宝菜 きゅうりのおか和え スープ	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) かつお節 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米 冷凍いんげん 顆粒コンソメ・かたくり粉 ごま油・車麩・冷凍コーン ポトケーキミックス	ほくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・大根	清酒・こいくちしょうゆ 食塩
9	水	ごはん すき焼き風煮 にま和え すまし汁	バインケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	冷凍豆腐 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・車麩・白玉粉・上新粉 ポトケーキミックス 牛肉(完了)	ほくさい・にんじん・たまねぎ キャベツ・りょくどうもやし カットわかめ バインアップル缶	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし
10	木	ごはん たらこの塩焼き 酢の物 みそ汁	コーン煮しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車麩・薄力粉・調合油 冷凍コーン	きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ カットわかめ	清酒・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
11	金	丸パン(完了) ごはん(後期) ポト 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ひじきおにぎり お茶	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・乾燥ひじき・車麩 米(後期・完了) 丸パン(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり りんご	食塩・クチャップ こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
12	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車麩・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし 煮干しだし
14	月	ごはん たらこの照り焼き ひじき煮 みそ汁	さつま芋スティック 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車麩・乾燥ひじき ごま油・麩 さつまいも 冷凍グリーンピース	しょうが にんじん・ぶなしめじ たまねぎ 乾しいたけ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢 煮干しだし かつお・昆布だし
15	火	ごはん 豚肉の生煮焼 和え煮 みそ汁	一ロドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん・いりこ 車麩・ポトケーキミックス 調合油	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・カットわかめ きゅうり・りょくどうもやし キャベツ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
16	水	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・軟り豆腐 顆粒コンソメ・車麩・ごま油 かたくり粉・いりこ ポトケーキミックス 合焼ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・ほうれんそう りょくどうもやし・ほくさい えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
17	木	ごはん たらこの味噌煮 きさめのり和え すまし汁	小豆ようかん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・こしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・たけや味噌・車麩 麩	しょうが・ほくさい・キャベツ にんじん・きざミミ カットわかめ・ぶなしめじ 寒天・かき	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
18	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ク焼おにぎり いりじゃこ お茶	鶏ミンチ(後期) 煮干し 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	ハニーロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 冷凍かぼちゃ・車麩・ごま油 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・りんご	清酒・トマトピューレ クチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶 かつお・昆布だし
19	土	クチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・大根	クチャップ・食塩・番茶
21	月	ごはん たらこのマヨドレ焼き おかず和え みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・車麩 上新粉 白玉粉	キャベツ・大根・きゅうり にんじん	清酒・食塩 煮干しだし こいくちしょうゆ
22	火	カレーライス サラダ 煮りんご	クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 冷凍コーン・調合油 ポトケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・りんご	クチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
23	水	勤労感謝の日 (休園日)					
24	木	ごはん たらこのカレー風味焼 切干大根の煮物 みそ汁	抹茶煮しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車麩 白味噌 調味酢 冷凍グリーンピース さつまいも・薄力粉 調合油	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー・抹茶 煮干しだし かつお・昆布だし
25	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳ランチュー ツナサラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり いりじゃこ お茶	豚もも(完了) 淡色辛みそ ソフト豆腐・淡色辛みそ 牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	煮パン(完了)・じゃがいも 無塩大豆乳・顆粒コンソメ マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ぶなしめじ・トマト缶 きゅうり・キャベツ 種無しブルー	清酒・食塩・穀物酢・番茶
26	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車麩・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
28	月	ごはん たらこの焼焼 ひじき煮 みそ汁	煮しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車麩 薄力粉・調合油	赤あめり・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・りょくどうもやし	清酒・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
29	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤色甘みそ 牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・顆粒コンソメ・車麩 ごま油・冷凍コーン	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり カットわかめ・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 食塩
30	水	牛丼 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・車麩 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし

★ 今月の平均給食栄養量 ★									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	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
428 Kcal	18.2 g	12.3 g	64.6 g	200 mg	1.9 mg	175 μg	0.35 mg	0.31 mg	27 mg
食塩相当量									
1.5 g									

・材料入庫の都合により変更する場合があります。
・牛乳は100ccを飲んでいただきます。
・ポトケーキミックスは給食・家庭品不使用のものを使用しています。
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。