

# 11月 給食献立表

令和5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	水	ごはん 豚大根の煮物(完了) 鶏ミンチの煮物(後期) ごま和え すまし汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 いりごま ホットケーキミックス	大根・にんじん・ごまつな キャベツ・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	
2	木	ごはん たらの照り焼き おかか和え みそ汁	小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・はくさい・カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし	
3	金	文化の日 (休園日)						
4	土	中華おこわ 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・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ・しょうが 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし	
6	月	ごはん たらの味噌焼き 酢の物 すまし汁	小豆ようかん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ごしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・たけや味噌・車糖・麩	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・寒天	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし	
7	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・薄力粉 調合油	しょうが・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー 食塩	
8	水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	焼き豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・さつまいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	はくさい・にんじん・たまねぎ きゅうり・りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし	
9	木	ごはん たらのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	ソフトクッキー 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・車糖・白味噌 ホットケーキミックス	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし	
10	金	丸パン(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)	菜めしおにぎり お茶	普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	丸パン(完了)・米(後期) じゃがいも・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 菜飯ふりかけ 牛肉(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 ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶	
11	土	鶏ミンチ丼 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・車糖・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	
13	月	ごはん たらの塩焼き ひじき煮 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・乾燥ひじき・車糖・麩 白玉粉・上新粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし	
14	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) きゅうりのおかか和え みそ汁	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) かつお節・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・きゅうり	こいくちしょうゆ 煮干しだし	
15	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え スープ	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 いりごま・冷凍コーン ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり カットわかめ・りんご	こいくちしょうゆ・清酒 食塩	
16	木	イエローロール(完了) ごはん(後期) ポトフ 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 お茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも・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・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり 種無しブルー	食塩・穀物酢・番茶	
17	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) サラダ スープ お誕生日会	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・調合油 冷凍コーン・じゃがいも 顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢	
18	土	ピラフ 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・にんじん・青ピーマン エリンギ・カットわかめ	食塩・番茶	
20	月	ごはん たらのコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・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・冷凍コーン マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 白玉粉・上新粉	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・大根	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし	
21	火	カレーライス ツナサラダ 煮りんご	さつま芋スティック 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了) 顆粒コンソメ・かたくり粉 マヨドレ・さつまいも じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・キャベツ・りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢	
22	水	ごはん 金平煮 さざみのり和え みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ソフト豆腐 淡色辛みそ 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 車糖・麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了) じゃがいも	にんじん・キャベツ りょくとうもやし キザミソリ・カットわかめ パン缶	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし	
23	木	勤労感謝の日 (休園日)						
24	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー さわやかサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 無調整豆乳・顆粒コンソメ 調合油 米(後期・完了) 食パン(完了)	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・イトコン缶 キャベツ・きゅうり ゆかりふりかけ	清酒・食塩・みかん缶 穀物酢・番茶	
25	土	ケチャップライス 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 冷凍コーン 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・りょくとうもやし	ケチャップ・食塩・番茶	
27	月	ごはん たらの西京焼き 大豆サラダ みそ汁	蒸しパン 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・車糖・白味噌 大豆水煮・マヨドレ・麩 薄力粉・調合油	キャベツ・きゅうり・にんじん りょくとうもやし	清酒・ケチャップ ベーキングパウダー 煮干しだし	
28	火	ごはん 肉じゃが おかか和え みそ汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	かつお節 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 牛肉(完了) ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ キャベツ・きゅうり・はくさい カットわかめ・ぶなしめじ・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし	
29	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 酢の物 すまし汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) 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・車糖	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・りょくとうもやし パン缶・もも缶・みかん缶 寒天 たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 かつお・昆布だし	
30	木	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 さつまいも ホットケーキミックス 調合油	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢 煮干しだし	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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	食塩相当量
440 kcal	18.2 g	13.0 g	66.2 g	194 mg	1.8 mg	170 µg	0.34 mg	0.30 mg	24 mg	1.5 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製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。