11月 給食献立表

令和8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）
2	月	ごはん たらの照り焼き ごま和え すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・いりごま・薄力粉 調合油・冷凍コーン	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	こいくちしょうゆ・清酒 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
3	火	文化の日 （休園日）					
4	水	ごはん 肉じゃが 青菜のごま和え みそ汁	パインケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 いりごま ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・こまつな・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ パイン缶	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
5	木	ごはん たらの塩焼き ひじき煮 みそ汁	フルーツ寒天 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	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
6	金	カレーライス サラダ 種なしプルーン	ソフトクッキー 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 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり 種無しプルーン	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
7	土	炊き込みご飯 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 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶・煮干しだし かつお・昆布だし
9	月	ごはん たらの西京焼き ゆかり和え みそ汁	ぶどうゼリー 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 さつまいも	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・たまねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
10	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) 和え物 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) 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・冷凍いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス すりごま	たまねぎ・にんじん まいたけ・りんご・しょうが こまつな・キャベツ・えのきたけ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
11	水	ごはん すき焼き風煮 大豆サラダ みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	焼き豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・大豆水煮 マヨドレ 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・キャベツ・きゅうり カットわかめ・大根 りょくとうもやし・りんご缶	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢 かつお・昆布だし
12	木	ごはん たらのマヨドレ焼き ナムル みそ汁	蒸しポテト 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・マヨドレ・いりごま ごま油・車糖・じゃがいも	ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん 白菜・ぶなしめじ カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
13	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー ポテトサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	食パン(完了)・米(後期・完了) 冷凍グリンピース 無調整豆乳・顆粒コンソメ じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ わかめふりかけ	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 きゅうり・りんご	清酒・食塩・穀物酢・麦茶
14	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 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・りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶
16	月	ごはん たらの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 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 冷凍グリンピース・車糖 さつまいも・麩	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ みかん缶 かつお・昆布だし 煮干しだし
17	火	ごはん 豚大根の煮物(完了) 鶏ミンチと大根の煮物(後期) きゅうりの中華和え みそ汁	キャロットケーキ 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) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	大根・にんじん・きゅうり たまねぎ・なめこ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
18	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・なす りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
19	木	ごはん 高野豆腐の含め煮 酢の物 すまし汁	さつまいも蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・いんげん・車糖 さつまいも・薄力粉・調合油	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ ほうれんそう たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
20	金	ごはん 煮魚 春雨サラダ スープ お誕生日会	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・普通はるさめ マヨドレ・顆粒コンソメ	きゅうり・にんじん・キャベツ たまねぎ・パイン缶 もも缶	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩・みかん缶
21	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	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	食塩・麦茶
23	月	勤労感謝の日 （休園日）					
24	火	ごはん たらのマヨドレ焼き ごま和え みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・いりごま・車糖 麩	キャベツ・りょくとうもやし にんじん・白菜 カットわかめ・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
25	水	ごはん チンジャオロース ゆかり和え みそ汁	かぼちゃきな粉 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ さつまいも 牛肉(完了)	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・まいたけ はくさい・りょくとうもやし ゆかりふりかけ・カットわかめ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
26	木	ごはん たらのカレー風味焼き きざみのり和え 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・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ たまねぎ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
27	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	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)	イエローロール(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ 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・キャベツ りんご・ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
28	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	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・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶
30	月	ごはん 煮魚 おかか和え みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも 薄力粉・調合油	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー 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　質	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
416 kcal	17.7 g	11.9 g	63.2 g	188 mg	1.8 mg	204 μg	0.31 mg	0.28 mg	19 mg	1.4 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100ccを飲んでいます。
・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。