

2024年

11月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 金	米飯 豚肉のカレー炒め 白菜とツナの和え物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 さつまいもチップス	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ	米・調合油・ごま・ごま油・さつまいも	パレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン・はくさい・にんじん・きゅうり ほんしめじ・カットわかめ
2 土	豚肉ときのこスパゲティ ほうれん草の梅肉和え コンソメスープ	麦茶 りんご 麦茶 みかんゼリー	豚もも・ゼラチン	マカロニ・スパゲティ・調合油・車糖	りんご・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・こねぎ・ほうれん草・にんじん 梅干し・キャベツ・にんじん・ほんしめじ みかん缶詰
5 火	米飯 豚肉とにらの炒め物 小松菜とひじきのサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 ウインナー・プロセスチーズ	コーンフレーク・米・車糖・調合油・ごま 焼きふ・食パン	たまねぎ・にら・こまつな・ほしひじき にんじん・ぶなしめじ・わかめ・青ピーマン
6 水	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・きな粉・しろさけ・鶏もも 麦みそ・木綿豆腐・魚肉ソーセージ	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・さといも 調合油・車糖・焼きふ・ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやえんどう たまねぎ・カットわかめ・プロッコリー
7 木	米飯 肉豆腐 もやしの梅和え すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・ごま油・ごま・焼きふ 食パン・マーガリン・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん・はくさい こねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり 梅干し・ぶなしめじ・わかめ
8 金	中華丼 スパゲティサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・焼き竹輪	米・調合油・かたくり粉 マカロニ・スパゲティ・サフラワー油	りんご飲料・寒天・はくさい・にんじん きくらげ・生しいたけ・チンゲンサイ・きゅうり たまねぎ・にんじん・生しいたけ・あおのり
11 月	米飯 牛肉のカラフル炒め 切干し大根の酢物 みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ほうれん草とチーズの	ヨーグルト・牛もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	車糖・米・調合油・かたくり粉 ホットケーキミックス	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん ほんしめじ・カットわかめ・ほうれん草
12 火	米飯 カレーマヨチキン 小松菜の納豆和え すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆	米・かたくり粉・車糖・焼きふ・パイ皮 有塩バター	バナナ・こまつな・にんじん・だいずもやし ぶなしめじ・わかめ・りんご
13 水	米飯 麻婆豆腐 キャベツの中華和え 白菜のスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色さみそ・まぐろ缶詰・ベーコン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 かたくり粉・ごま油・ごま・じゃがいも 調合油	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・きゅうり・塩昆布・はくさい たまねぎ・生しいたけ
14 木	米飯 さばのごま照り焼き 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・まさば・厚揚げ・麦みそ まぐろ缶詰	米・車糖・ごま・焼きふ	パレンシアオレンジ・こまつな・にんじん ぶなしめじ・生しいたけ・えのきたけ たまねぎ・カットわかめ・塩昆布・梅干し
15 金	牛丼 春雨マヨサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・牛もも・ロースハム	ビスケット・米・車糖・普通はるさめ 焼きふ	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・わかめ ぶどう飲料・寒天
16 土	ちゃんぽん もやしのごま酢和え バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 ぼたぼた焼き	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・車糖・ごま ビスケット	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン きゅうり・バナナ
18 月	米飯 さばの梅おかか焼き チャブチ みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 きなこトースト	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節・豚もも・麦みそ・きな粉	米・緑豆はるさめ・車糖・ごま油・ごま 食パン・有塩バター	いちご・梅干し・しそ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・大根・カットわかめ
19 火	米飯 ポークチャップ キャベツのごま酢和え 豆腐のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・きな粉・豚もも だいず水煮缶詰・まぐろ缶詰 木綿豆腐・ウインナー	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・調合油 車糖・ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・キャベツ きゅうり・パセリ
20 水	米飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜とえのきの中華和え すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚もも	米・ごま・車糖・ごま油・焼きふ 有塩バター・調合油・ホットケーキミックス	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ しょうが・こまつな・えのきたけ・にんじん ぶなしめじ・わかめ
21 木	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 りんご 牛乳 かぼちゃドーナツ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン カットわかめ・こねぎ・西洋かぼちゃ
22 金	ピラフ 鶏のから揚げ チップスサラダ 豆乳スープ オレンジ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・ベーコン・鶏もも・豆乳 ホイップクリーム	コーンフレーク・米・有塩バター かたくり粉・調合油・ポテトチップス 薄力粉・車糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・スイートコーン しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん スイートコーン・大根・ほんしめじ パレンシアオレンジ・西洋かぼちゃ・バナナ みかん缶詰・キウイフルーツ
25 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 きのこスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・しろさけ・麦みそ・だいず さつまいも・豆乳	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 調合油・薄力粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほしひじき 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ
26 火	米飯 タンドリーチキン けんちょう みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐・厚揚げ・麦みそ・きな粉	米・車糖・薄力粉・調合油	みかん缶詰・にんにく・しょうが・にんじん 大根・こねぎ・たまねぎ・カットわかめ
27 水	米飯 豆腐つくね かぼちゃサラダ もやしのスープ	牛乳 バナナ 牛乳 さつま芋おにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 ロースハム	米・かたくり粉・車糖・さつまいも・ごま	バナナ・こねぎ・しそ・えだまめ・しょうが 西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・きゅうり ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
28 木	塩豚丼 和風サラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 チヂミ	ヨーグルト・豚もも・木綿豆腐 普通牛乳・しらす干し	車糖・米・ごま油・薄力粉・かたくり粉	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・キャベツ・にんじん・カットわかめ スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・わかめ・にら にんじん
29 金	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・しらす干し	ビスケット・ロールパン・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ マカロニ・スパゲティ・米・ごま油	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・プロッコリー・にんじん キャベツ・こまつな
30 土	きつねうどん 豚野菜炒め オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 菜飯おにぎり	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも しらす干し・ベーコン	うどん・調合油・米・ごま油	りんご・こねぎ・ほうれん草・青ピーマン たまねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん パレンシアオレンジ・こまつな

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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	食物繊維	食塩相当量
513 kcal	21.0 g	16.7 g	268 mg	1.9 mg	213 μg	0.34 mg	0.41 mg	24 mg	3.6 g	2.2 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。