

令和 6 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 15 29	金 とりとたまごのそぼろご飯 (卵禁/除去食) 里いもとほうれん草の味噌汁 きんとん	牛乳 カレーうどん	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたそとも	精白米・砂糖・サフラワー油・さといも・さつまいも・うどん・片栗粉	しょうが・焼きのり・ほうれんそう・にんじん・冷凍コーン・長ねぎ
2 ・ 16	土 豚汗うどん 切り干し大根の煮物 バナナきなこ	牛乳 せんべい	ぶたもも・木綿豆腐・淡色辛みそ・油揚げ・きな粉・普通牛乳	ゆであうどん・サフラワー油・砂糖・しょうゆせんべい	にんじん・だいこん・ごぼう・切干しだいこん・バナナ
5 ・ 19	火 ご飯 さばのみそ煮 れんこんとにんじんのきんぴら あさりのすまし汁 (あさり禁/除去食)	牛乳 豆腐ドーナツ	さば・麦みそ・あさり水煮缶詰・普通牛乳・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・三温糖・サフラワー油・いりごま・観世ふ・ホットケーキミックス・砂糖	しょうが・れんこん・にんじん・こまつな
6 ・ 20	水 ご飯 肉じゃが ワンタン風スープ バナナ	牛乳 ホットドッグ (卵禁/代替せんべい)	ぶたもも・鶏ひき肉・普通牛乳・ウィンナーソーセージ	精白米・じゃがいも・サフラワー油・三温糖・しょうまいの皮・ごま油・ロールパン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ながさきはくさい・乾しいたけ・チンゲンサイ・バナナ・キャベツ
7 ・ 21	木 ご飯 塩唐揚げ ほうれん草とコーンのソテー 大根と人参の味噌汁	牛乳 ジャムサンド	若鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・片栗粉・サフラワー油・有塩バター・食パン	にんにく・しょうが・ほうれんそう・冷凍コーン・だいこん・にんじん・青ねぎ・いちごジャム
8 ・ 22	金 カレーライス 小松菜のツナ和え	牛乳 焼うどん	ぶたもも・脱脂粉乳・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・削り節	精白米・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・三温糖・ゆであうどん・サフラワー油	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・こまつな・キャベツ・あおさ
9 ・ 30	土 ご飯 ひじきふりかけ チャプチェ もやしとにらの味噌汁	牛乳 せんべい ビスケット	ぶたもも・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・ごま油・三温糖・緑豆はるさめ・しょうゆせんべい・ビスケット	乾ひじき・にんじん・生しいたけ・にら・にんにく・だいずもやし・乾わかめ
11 ・ 25	月 ご飯 かじきの照り焼き キャベツとコーンのソテー ニラとまいたけの味噌汁	牛乳 ふかし芋 チーズ	めがじき・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・三温糖・ごま油・さつまいも	キャベツ・冷凍コーン・まいたけ・にら
12 ・ 26	火 ご飯 豆腐入り中華風煮 切り干し大根の味噌汁 みかん	牛乳 ラーメン	ぶたひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたもも	精白米・サフラワー油・砂糖・ごま油・片栗粉・中華めん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きくらげ・切干しだいこん・だいずもやし・にんじん・みかん・にら・キャベツ・冷凍コーン
13 ・ 27	水 食パン てりやき豆腐ハンバーグ 塩ゆでブロッコリー トマトスープ	牛乳 鮭ときのこのまぜご飯	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・さけ	食パン・パン粉・三温糖・片栗粉・じゃがいも・精白米	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・冷凍コーン・トマトホール缶詰・ぶなしめじ・乾しいたけ・青ねぎ
14 ・ 28	木 ご飯 とりすき ひじきの炒め煮 バナナ	牛乳 メロンパン風トースト (卵禁/代替せんべい)	鶏もも・焼き豆腐・油揚げ・普通牛乳・鶏卵	精白米・板ふ・サフラワー油・三温糖・食パン・有塩バター・砂糖・薄力粉	たまねぎ・ながさきはくさい・長ねぎ・乾ひじき・にんじん・バナナ・レモン果汁
18 月	ご飯 カレイのマヨネーズパン粉焼き (卵禁/代替カレイの塩焼き) キャベツの胡麻和え 厚揚げと白菜の味噌汁	牛乳 お麩のラスク(ココア)	まがれい・生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・パン粉・サフラワー油・すりごま・砂糖・観世ふ・有塩バター	キャベツ・にんじん・ながさきはくさい・乾わかめ
	卵除去 甲殻類(エビ・カニ・貝類)				

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール)当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
544 Kcal	21.3 g	15.8 g	219 mg	2.2 mg	202 μg	0.35 mg	0.37 mg	24 mg