



11月給食献立予定表



| キ ツ ズ | 昼 食 | 3色食品群 | | | 給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 | アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに | おやつ | |
|-------------|--------|--|---|-----------------------------|--|---|--------|-------------------------|
| | | 熱や力になる もの | 血や肉や骨に なるもの | 身体の調子を 整えるもの | | | 午前 | 午後 |
| 1 | 火 | ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁 | ご飯・じゃが芋・パ ン粉・砂糖・油 | ワカメ・豆乳・豆 腐・豚肉・味噌 | トマト・玉ねぎ・人参 | 302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g | 小麦 | 麦茶・クッキー せんべい |
| 2 | 水 | ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ (柿) | ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油 | シロイトタラ・厚揚 げ・味噌 | ごぼう・もやし・柿・玉 ねぎ・人参・白菜・万能 ねぎ | 302 kcal 14 g 9.7 g 41.9 g 0.6 g | 小麦 | 麦茶・ビスケット ブルーチェ |
| 4 | 金 | ご飯 チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁 | ごま油・ご飯・パン 粉・砂糖・小麦粉・ 油 | しらす干し・鶏肉・ 味噌・油揚げ | なす・ほうれん草・人 参・白菜 | 304 kcal 12.9 g 10.6 g 40.1 g 0.7 g | 小麦 | 牛乳 ゼリー |
| 7 | 月 | カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ (オレンジ) | ご飯・じゃが芋・マ カロニミックス・砂 糖・油 | 豚肉 | オレンジ・かぶ・きゅう り・なす・パプリカ黄・ 玉ねぎ・人参 | 289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1 g | 小麦 | 麦茶・ビスケット せんべい |
| 8 | 火 | ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ (柿) | ご飯・砂糖・焼ふ・ 片栗粉・油 | スケソウタラ・ワカ メ・鶏肉・味噌 | キャベツ・チンゲン菜・ 柿・人参 | 262 kcal 12.2 g 6 g 41.1 g 0.8 g | 小麦 | カルピス ビスケット |
| 9 | 水 | けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ (バナナ) | うどん・砂糖・片栗 粉・油 | 豆腐・豚肉 | かぶ・かぼちゃ・グリーン ピース・ごぼう・パナ ナ・人参・長ねぎ | 254 kcal 10.4 g 7 g 38.2 g 0.8 g | 小麦 | 麦茶・せんべい 牛乳寒天 |
| 10 | 木 | ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ (りんご) | ごま・ご飯・砂糖・ 小麦粉・油 | 鮭・味噌・油揚げ | パプリカ黄・りんご・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根 | 261 kcal 11.4 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g | 小麦 | 麦茶・ビスケット マカロニ きなこ |
| 11 | 金 | ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁 | ごま油・ご飯・ソー メン・砂糖・油 | ツナフレーク缶・鶏 肉・豆腐 | キャベツ・きゅうり・ コーン・玉ねぎ・人参・ 水菜 | 306 kcal 12.5 g 9.3 g 44.4 g 0.7 g | 小麦 | 牛乳 プリン |
| 14 | 月 | ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ (オレンジ) | ご飯・バター・小麦 粉・油 | カラスカレイ・豆 乳・味噌・油揚げ | オレンジ・かぶ・グリーン ピース・れんこん・玉ね ぎ・人参・白菜 | 298 kcal 10.7 g 8.5 g 46.7 g 0.8 g | 乳・小麦 | 麦茶・クッキー せんべい |
| 15 | 火 | ●ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ みそ汁 フルーツ (柿) | ご飯・じゃが芋・パ ン粉・砂糖・油 | ツナフレーク缶・豆 乳・豆腐・豚肉・味 噌 | きゅうり・コーン・トマ ト・柿・玉ねぎ・人参 | 322 kcal 13 g 9.6 g 47.7 g 0.7 g | 小麦 | 麦茶・せんべい ビスケット |
| 16 | 水 | こぎつねご飯 鶏ささみと野菜の和風ポトフ 小松菜のマヨ醤油和え フルーツ (オレンジ) | ごま・ご飯・じゃが 芋・マヨネーズ・砂 糖・片栗粉・油 | 鶏肉・油揚げ | インゲン・オレンジ・か ぶ・玉ねぎ・小松菜・人 参・白菜 | 277 kcal 10.9 g 7.5 g 43.5 g 0.5 g | 卵・小麦 | 麦茶・ビスケット せんべい |
| 17 | 木 | ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ | ごま・ご飯・砂糖・ 油 | 豚肉 | カットトマトパック・ きゅうり・グリーンピー ス・コーン・玉ねぎ・小 松菜・人参・大根 | 267 kcal 10.8 g 7.1 g 41.3 g 0.7 g | 小麦 | 牛乳 ジャムパン |
| 18 | 金 | コーンピラフ チキンとさつま芋のトマト煮込み マカロニサラダ スープ | ご飯・さつま芋・パ ター・マカロニミッ クス・マヨネーズ・ 砂糖・油 | 鶏肉 | インゲン・カットマト パック・キャベツ・きゅ うり・グリーンピース・ コーン・玉ねぎ・人参 | 334 kcal 10.1 g 9.6 g 53.8 g 0.9 g | 乳・卵・小麦 | 麦茶・クッキー せんべい |
| 21 | 月 | カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ (オレンジ) | ご飯・じゃが芋・マ カロニミックス・砂 糖・油 | 豚肉 | オレンジ・かぶ・きゅう り・なす・パプリカ黄・ 玉ねぎ・人参 | 289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1 g | 小麦 | 麦茶・せんべい クッキー |



11月給食献立予定表



| キ ツ ズ | 昼 食 | 3色食品群 | | | 給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 | アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに | おやつ | |
|-------------|-------------------------|---|----------------------------|----------------------|---|--|-----|-------------------|
| | | 熱や力になる もの | 血や肉や骨に なるもの | 身体の調子を 整えるもの | | | 午前 | 午後 |
| 22 | 火 | ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ (柿) | ご飯・砂糖・焼ふ・ 片栗粉・油 | スケソウタラ・ワカ メ・鶏肉・味噌 | キャベツ・チンゲン菜・ 柿・人参 | 262 kcal 12.2 g 6 g 41.1 g 0.8 g | 小麦 | 麦茶・ビスケット ゼリー |
| 24 | 木 | ミートソースマカロニ 大根ときゅうりのサラダ スープ | マカロニ・砂糖・小 麦粉・油 | 豚肉 | きゅうり・コーン・パセ リ・玉ねぎ・人参・大 根・白菜 | 258 kcal 10.6 g 8.6 g 33.5 g 0.8 g | 小麦 | 麦茶・クッキー フルーツチェ |
| 25 | 金 | ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁 | ごま油・ご飯・ソー メン・砂糖・油 | ツナフレーク缶・鶏 肉・豆腐 | キャベツ・きゅうり・ コーン・玉ねぎ・人参・ 水菜 | 306 kcal 12.5 g 9.3 g 44.4 g 0.7 g | 小麦 | 牛乳 せんべい |
| 28 | 月 | みそ煮込みうどん お豆腐の中華サラダ フルーツ (オレンジ) | うどん・ごま油・砂 糖 | ワカメ・豆腐・豚 肉・味噌・油揚げ | インゲン・オレンジ・ト マト・玉ねぎ・人参・白 菜 | 257 kcal 12.9 g 8.4 g 31.6 g 1.1 g | 小麦 | 麦茶・せんべい クッキー |
| 29 | 火 | ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁 | ご飯・じゃが芋・パ ン粉・砂糖・油 | ワカメ・豆乳・豆 腐・豚肉・味噌 | トマト・玉ねぎ・人参 | 302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g | 小麦 | 麦茶・ビスケット せんべい |
| 30 | 水 | ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き ●豆腐田楽風 (岩手県) ●いものこ汁 (岩手県) フルーツ (柿) | ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油・里 芋 | シロイトタラ・鶏 肉・豆腐・味噌 | 柿・人参・白菜・舞茸・ 万能ねぎ | 282 kcal 13.8 g 7.1 g 42.7 g 1 g | 小麦 | 麦茶・せんべい クッキー |
| 年齢 | 給与栄養目標量 | | 当月平均給与栄養量 | | | | | |
| | エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 塩分g | | |
| 1～2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | | 287 | 12.0 | 7.8 | 43.7 | 0.8 | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。