



# 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	水	ごはん 豚のごま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	にんにく にんじ ん こまつな も やし かぼちゃ ねぎ	235 kcal 10.4 g 4.9 g 39.2 g 0.8 g	小麦	麦茶
								ビスケット
2	木	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ) マスカットゼリー	米 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖	鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	はくさい にんじん コーン グリンピー ス ピーマン なめ こ	249 kcal 12.1 g 6.1 g 39.9 g 1.4 g	小麦	麦茶
								せんべい
6	月	ビーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	米 油	豚ひき肉 ゆで大 豆 ベーコン	にんにく しょう が たまねぎ に んじん トマト キャベツ	269 kcal 9.4 g 8.2 g 43 g 0.6 g	小麦	麦茶
								せんべい
7	火	ごはん 鶏むねのすき焼き ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) マスカットゼリー	米 しらたき 油 砂糖 マスカット ゼリー	鶏むね 米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん プ ロッコリー ひじき しめじ	249 kcal 11 g 3.2 g 45.4 g 1.1 g	小麦	麦茶
								おやき
8	水	紅葉ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーンと和え みそ汁(かぼちゃ・えのき) りんご	米 砂糖 片栗粉	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのきたけ りんご	244 kcal 9.5 g 3.2 g 45.4 g 1.2 g	小麦	牛乳
								せんべい
9	木	食パン ポークチャップ ほうれん草のソテー 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・にんじん)	食パン 片栗粉 油	豚肉(もも) 豆乳 豚ひき肉	たまねぎ ほうれ んそう にんじん もやし クリーム コーン	215 kcal 12.5 g 6.2 g 30 g 1.2 g	小麦	麦茶
								おにぎり
10	金	とりさんライス コーン入り豆腐ナゲット(米粉) さつまいものマヨサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) みかん	米 米粉 油 さ つまいも マヨ ネーズ 砂糖	ウインナー 木綿 豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ)	にんじん 干しぶ どう コーン ひ じき きゅうり キャベツ カット わかめ みかん	288 kcal 10.1 g 7.8 g 46.8 g 1.1 g	小麦	麦茶
								せんべい
13	月	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい)	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はく さい	242 kcal 9.5 g 5.8 g 39.7 g 0.9 g		麦茶
								フルーチェ
14	火	ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(生揚げ・さつまいも) バナナ	米 白いりごま パン粉 油 砂糖 さつまいも	かつお節 さけ 生揚げ	きゅうり だいこん カットわかめ パナ ナ	262 kcal 11.9 g 4.4 g 45.3 g 0.7 g	小麦	麦茶
								クッキー
15	水	ごはん 豚のごま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	にんにく にんじ ん こまつな も やし かぼちゃ ねぎ	235 kcal 10.4 g 4.9 g 39.2 g 0.8 g	小麦	牛乳
								ゼリー
16	木	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ) マスカットゼリー	米 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖	鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	はくさい にんじん コーン グリン ピース ピーマ ン なめこ	249 kcal 12.1 g 6.1 g 39.9 g 1.4 g	小麦	麦茶
								ビスケット
17	金	ごはん ぶりのおろし煮 根菜の金平 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	米 砂糖 白いり ごま 油 さつま いも	ぶり 米みそ(淡色 辛みそ)	しょうが だいこ ん ごぼう にん じん れんこん ほうれんそう	274 kcal 10.7 g 7.1 g 44 g 1 g		麦茶
								サブレ

# 11月給食献立予定表

キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前 午後
20	月	ピーズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	米 油 豚ひき肉 ゆで大豆 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	269 kcal 9.4 g 8.2 g 43 g 0.6 g	小麦	麦茶 せんべい
21	火	ごはん 鶏むねのすき焼き ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) マスカットゼリー	米 しらたき 油 砂糖 マスカット ゼリー	鶏むね 米みそ(淡色辛みそ)	249 kcal 11 g 3.2 g 45.4 g 1.1 g	小麦	麦茶 蒸しパン
22	水	紅葉ごはん かλείの蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・えのき) りんご	米 砂糖 片栗粉	かλεί 米みそ(淡色辛みそ)	244 kcal 9.5 g 3.2 g 45.4 g 1.2 g	小麦	牛乳 クッキー
24	金	とうきびめし さばのじゃう ブロッコリーのごま和え いものこ汁 みかん	米 砂糖 白いり ごま さといも さつまいも 米粉	さば 木綿豆腐 かまぼこ 米みそ (淡色辛みそ)	269 kcal 12.5 g 6.7 g 42.9 g 1.2 g	小麦	麦茶 せんべい
27	月	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい)	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛みそ)	242 kcal 9.5 g 5.8 g 39.7 g 0.9 g		麦茶 きな粉 マカロニ
28	火	ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(生揚げ・さつまいも) バナナ	米 白いりごま パン粉 油 砂糖 さつまいも	かつお節 さけ 生揚げ	262 kcal 11.9 g 4.4 g 45.3 g 0.7 g	小麦	牛乳 ホットケーキ
29	水	ごはん 豚のごま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	235 kcal 10.4 g 4.9 g 39.2 g 0.8 g	小麦	麦茶 牛乳寒天
30	木	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ) マスカットゼリー	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	249 kcal 12.1 g 6.1 g 39.9 g 1.4 g	小麦	麦茶 ビスケット

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
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	250	10.5	5.6	41.7	1.0

## 給食MEMO

11月は祝日が2回ありますね。祝日ではありませんが、「11月4日」は何の日かご存知ですか.....? 「い[1]・い[1]・よ[4]」の日(※)なんだそうです。いつも食べる野菜を食べなかった.....今日は遊び食べが多かった.....子どもたちの食に対するの悩みはつきないもの。でも「(そんな日もあって)いいよ」と思える日もあっていいかもしれませんね。そして、そう思う自分にも「いいよ」と言い聞かせたいものですね。また、24(金)は「和食の日(※)」です。様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※：一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆