

2024年11月 給食献立表



キ ツ 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			午前	午後
1	金	ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め れんこんとキャベツのさっぱり和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	米 砂糖 油 食 パン マヨネーズ 白いりごま	豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ にんじん しめじ	285	kcal	豚肉 大豆	麦茶
						9.8	g		7.0
5	火	ごはん 鶏むねのすき煮 れんこんの和風炒め 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	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん れ んこん しめじ	265	kcal	鶏肉 大豆 ゼラチン	麦茶
						10.7	g		3.1
6	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和え みそ汁(豆腐・ほうれん草) りんご	米 砂糖 片栗粉 油	かれい 木綿豆腐 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 ほうれんそ う りんご	248	kcal	大豆 りんご	牛乳
						10.3	g		3.8
7	木	食パン ポークチャップ ジャーマンポテト 豆乳ポターージュ(にんじん・キャベツ)	食パン 片栗粉 油 じゃがいも	豚肉(もも) ベー コン 調整豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ クリーム コーン	251	kcal	肉 豚肉 大豆	麦茶
						12.7	g		8.1
8	金	ごはん 豚ももとチンゲン菜の甘辛炒め さつまいものマヨサラダ みそ汁(生揚げ・ごぼう)	米 砂糖 油 さ つまいも マヨ ネーズ	豚肉(もも) ツナ 水煮缶 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ にん じん きゅうり ご ぼう	274	kcal	鶏肉 ごま	麦茶
						11.7	g		7.9
11	月	ピーズブライス(カレー風味) だいこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	米 砂糖 片栗粉 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 トマト缶 だいこん きゅう り	285	kcal	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳
						9.2	g		10.5
12	火	ふりかけごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	米 白いりごま 片栗粉 あげ油 さといも	かつお節 さわら 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	しょうが チンゲ ンサイ にんじん えのきたけ	256	kcal	大豆	麦茶
						11.2	g		6.9
13	水	ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(生揚げ・にんじん) バナナ	米 砂糖 白いり ごま 油	豚肉(もも) 生揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ)	豚肉(もも) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	261	kcal	バナナ 豚肉 大豆	麦茶
						12.2	g		5.2
14	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 みそ汁(じゃがいも・油揚げ) みかん	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも	鶏むね肉 竹輪 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ)	はくさい にんじん コーン グリンピー ス ピーマン みかん	255	kcal	鶏肉 大豆	麦茶
						13.5	g		6.2
15	金	ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ) マスカットゼリー	米 砂糖 マス カットゼリー	鮭ほぐし身 木綿 豆腐	れんこん きゅうり コーン こまつな にんじん はくさい カットわかめ	223	kcal	さけ 豚肉 大豆	麦茶
						7.2	g		2.3
18	月	ごはん 鶏ももとさつまいものケチャップ煮 なすとにんじんのおかか和え みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	米 さつまいも 砂糖 油	鶏もも肉 かつお 節 米みそ(淡色辛 みそ)	にんじん なす はくさい たまね ぎ	261	kcal	豚肉 大豆	麦茶
						10.8	g		3.9
19	火	ごはん 鶏むねのすき煮 れんこんの和風炒め 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	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん れ んこん しめじ	265	kcal	鶏肉 大豆 ゼラチン	牛乳
						10.7	g		3.1

2024年11月 給食献立表



キ ツ 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			午前	午後
20	水	紅葉ごはん かれない蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン和え みそ汁(豆腐・ほうれん草) りんご	米 砂糖 片栗粉 油	かれない 木綿豆腐 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 ほうれんそ う りんご	248	kcal	大豆 りんご	麦茶
						10.3	g		3.8
21	木	食パン ポークチャップ ジャーマンポテト 豆乳ポタージュ(にんじん・キャベ ツ)	食パン 片栗粉 油 じゃがいも	豚肉(もも) ベー コン 調整豆乳	たまねぎ にんじ ん キャベツ ク リームコーン	251	kcal	肉 豚肉 大豆	麦茶
						12.7	g		8.1
22	金	とうきびめし ぶりだいこん こまつなと油揚げの煮浸し さつま汁	米 砂糖 油 小 麦粉 さつまいも	ぶり 油揚げ 鶏 もも肉 米みそ(淡 色辛みそ)	コーン だいこん しょうが こまつ な にんじん ご ぼう 葉ねぎ	279	kcal	大豆	牛乳
						13.7	g		8.3
25	月	ピーズライス(カレー風味) だいこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	米 砂糖 片栗粉 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 トマト缶 だいこん きゅう り	285	kcal	鶏肉 豚肉 大豆	麦茶
						9.2	g		10.5
26	火	ふりかけごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	米 白いりごま 片栗粉 あげ油 さといも	かつお節 さわら 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	しょうが チンゲン サイ にんじん え のきたけ	256	kcal	大豆	麦茶
						11.2	g		6.9
27	水	ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(生揚げ・にんじん) バナナ	米 砂糖 白いり ごま 油	豚肉(もも) 生揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ)	豚肉(もも) 生揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ)	261	kcal	バナナ 豚肉 大豆	麦茶
						12.2	g		5.2
28	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 みそ汁(じゃがいも・油揚げ) みかん	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 じゃがいも	鶏むね肉 竹輪 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ)	はくさい にんじ ん コーン グリ ンピース ピーマ ン みかん	255	kcal	鶏肉 大豆	牛乳
						13.5	g		6.2
29	金	ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め れんこんとキャベツのさっぱり和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	米 砂糖 油 食 パン マヨネーズ 白いりごま	豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ かぼ ちゃ れんこん キャベツ にんじ ん しめじ	285	kcal	豚肉 大豆	麦茶
						9.8	g		7.0

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	257	10.8	5.8	42.4	1.1

給食MEMO

11月といえば七五三ですね。15日は七五三メニューとし、昼食には「ちらし寿司」、午後のおやつには千歳飴から着想を得た「紅白蒸しパン」を提供予定です。また、24日は「和食の日(※)」です。今年は24日が日曜日のため、22日(金)に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。

そして、今月の食育のテーマは「かつお節」。料理の仕上げ・おかか和え・ふりかけとして、など様々な料理に登場します。"脇役"になりがちな「かつお節」を意識するきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。