

11月給食だより

※牛乳のアレルギー対応は、【100%ジュース】もしくは【お茶】

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	金	サバの蒲焼風 ほうれん草と白菜のごま酢和え 麦入りごはん 味噌汁	片栗粉・油・砂糖 砂糖・白ごま 米・押麦 じゃが芋	サバ ソフトとうふ・味噌	生姜 ほうれん草・白菜・芽ひじき・人参 なす・もやし	ちよぼちよぼクッキー お茶	スイートポテト お茶
2	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の炒め煮 フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖 油・砂糖	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・小松菜・玉ねぎ バナナ	アンパンマンソフトせんべい お茶	サッポロポテト お茶
5	火	厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 マカロニ・マヨドレ 米・押麦 巻餅	豚ミンチ・厚揚げ まぐろフレーク 味噌	玉ねぎ・かぼちゃ・グリーンピース ブロッコリー・コーン チンゲン菜・わかめ	チーズ お茶	梅わかめおにぎり お茶
6	水	ビビンバ料 白菜としめじの煮浸し 中華スープ フルーツ（りんご）	米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 じゃが芋	牛肉 ソフトとうふ	小松菜・もやし・人参 白菜・しめじ 青ねぎ りんご	鉄分ウエハース お茶	ミレービスケット いりこ 牛乳
7	木	白身魚のムニエル かぼちゃと大豆の煮物 麦入りごはん スープ	小麦粉・油 砂糖 米・押麦	ホキ 大豆	かぼちゃ ほうれん草・キャベツ・人参	たまごボーロ お茶	芋ようかん お茶
8	金	鶏肉のねぎ焼 スティック野菜 麦入りごはん スープ フルーツ（黄桃）	砂糖・油 米・押麦	鶏肉 白みそ うす揚げ	青ねぎ 大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	ヨーグルト お茶	ツナサンド 牛乳
9	土	味噌ラーメン さつま芋焼 ゼリー	ラーメン・油・調合ごま油・味噌ラーメンのたれ さつま芋・油 ゼリー	豚肉・さつま揚げ・赤味噌	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・生姜	フルーツ（バナナ） お茶	せんべい（ぼたぼた焼） お茶
11	月	サケのみそ煮 オクラとキャベツの磯和え さつま芋ごはん 花麩のすまし汁	小麦粉 米・さつま芋 花麩	サケ・赤味噌	キャベツ・オクラ・人参・塩昆布 チンゲン菜・えのきだけ	アンパンマンソフトせんべい お茶	今川焼 お茶
12	火	ハオユー豆腐 平天とチンゲン菜の和え物 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖・片栗粉 米・押麦	ソフトとうふ・豚肉 さつま揚げ 味噌	白菜・人参・まいだけ・青ねぎ チゲン菜 大根・玉ねぎ・わかめ	鉄分ウエハース お茶	チーズ蒸しパン 牛乳
13	水	鶏肉の唐揚げ ひじきとしらすのサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・マヨドレ 米	鶏肉 しらす干し うす揚げ・味噌	生姜 芽ひじき・ブロッコリー・人参・小松菜 もやし・なす	ちよぼちよぼクッキー お茶	ふかし芋 牛乳
14	木	ウイナーピラフ ツナサラダ スープ ゼリー	米・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋 ゼリー	ウイナー まぐろフレーク	人参・コーン・グリーンピース きゅうり・コーン えのきだけ・チゲン菜	チーズ お茶	かぼちゃプリン お茶
15	金	カレーライス シュウマイ フルーツ（オレンジ）	米・押麦・じゃが芋・油	豚肉・鶏レバー・煮込み・カレーフレーク 肉焼売	玉ねぎ・人参 オレンジ	豆乳ウエハース お茶	ソフトサラダ 牛乳
16	土	きつねうどん 白菜ともやしのゆかり和え フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖・油揚 ゆかり	ソフトとうふ・豚肉 さつま揚げ 味噌	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・もやし・人参・さやえんどう バナナ	ハッピーターン お茶	ベジスナック お茶
18	月	とん平焼 がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	油・マヨドレ・お好み焼きソース 糸こんにゃく・砂糖 米・押麦 麩・里芋	卵・豚肉 一口がんも 味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり 人参 ほうれん草・えのきだけ	チーズ お茶	ラスク 牛乳
19	火	アジの蒲焼風 切干大根とチンゲン菜の酢の物 麦入りごはん 味噌汁	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米・押麦 さつま芋	あじ うす揚げ・味噌	生姜 切干大根・チゲン菜・人参 白菜・わかめ	野菜クラッカー お茶	マフィン お茶
20	水	チキンポトフ 平天と野菜のサラダ ロールパン 牛乳	じゃが芋 油・砂糖 コッペパン	鶏肉・ウイナー さつま揚げ	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・ドライパセリ きゅうり・もやし・コーン りんご	鉄分ウエハース お茶	源氏パイ いりこ お茶
21	木	豚丼 かぼちゃ焼 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ（パイナップル）	米・砂糖・片栗粉 油 砂糖	豚肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ かぼちゃ きざみ昆布・グリーンピース パイナップル	たまごボーロ お茶	アンパンマンソフトせんべい 牛乳
22	金	豚肉と野菜の甘辛炒め ポテトサラダ 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米・押麦	豚肉 ソフトとうふ・味噌	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・まいだけ コーン・人参 小松菜・もやし	ヨーグルト お茶	フライドポテト 牛乳
25	月	ハンバーグ和風きのこソース 味噌さつま芋 しらすと大根のサラダ 麦入りごはん スープ	油・砂糖・片栗粉 さつま芋・油 油・砂糖 米・押麦	ハンバーグ しらす干し	エリンギ・えのきだけ 大根・人参・チゲン菜 ブロッコリー・白菜・玉ねぎ	カルシウムウエハース お茶	野菜かりんとう 牛乳
26	火	サバのごま醤油煮 胡瓜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・白ごま 米・押麦	サバ 納豆 味噌	おろししょうが きゅうり・人参 もやし・わかめ・ほうれん草	アンパンマンソフトせんべい お茶	ふかし芋 お茶
27	水	秋野菜マーボー キャベツとチンゲン菜の梅風味和え 麦入りごはん フルーツ（バナナ）	油・砂糖・片栗粉 米・押麦	ソフトとうふ・豚ミンチ・鶏レバー・煮込み・赤味噌 まぐろフレーク	おろししょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・干ししいたけ キャベツ・チンゲン菜・しそ練り梅 バナナ	チーズ お茶	ゼリー お茶
28	木	豆腐チャンプルー ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・調合ごま油 白こんにゃく・油・砂糖 米・押麦	豚肉・ソフトとうふ・卵 味噌	玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・おろししょうが 芽ひじき・人参・さやえんどう かぼちゃ・白菜・チゲン菜 オレンジ	ちよぼちよぼクッキー お茶	星だべよ 牛乳
29	金	赤魚の竜田揚げ 焼じゃが ベーコンと野菜のソテー 麦入りごはん	片栗粉・油 じゃが芋・油 油 米・押麦	赤魚 ベーコン	おろししょうが 小松菜・もやし・白菜・人参・ピーマン	ヨーグルト お茶	ゆかりおにぎり お茶
30	土	のっぺいうどん ほうれん草ともやしの中華和え ゼリー	うどん・片栗粉 調合ごま油 ゼリー	豚肉・ちくわ	大根・干ししいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参	きなこせんべい お茶	スナックさやえんどう お茶