



# 献立表



令和元年 11月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
1	金	牛乳 せんべい	ごはん かに玉あんかけ 煎り鶏 小松菜のみそ汁 フルーツ	麦茶 ブルーベリー ヨーグルト	精白米 鶏卵 かにカマ しいたけ ねぎ キャベツ 豚ひき肉 鶏肉 ごぼう にんじん 小松菜 ヨーグルト ブルーベリージャム
2	土	麦茶 チーズ	ごはん 鶏の酢煮 キャベツ塩昆布和え わかめスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 鶏肉 大根 キャベツ もやし 塩昆布 わかめ
5	火	牛乳 ビスケット	鮭と青菜のクリームパスタ ブロッコリーのマリネ オニオンスープ フルーツ	麦茶 五平餅	スバゲッティ 鮭 たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん コーン 精白米 砂糖 みそ ゴマ
6	水	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の和風炒め チンゲン菜の和え物 なすのみそ汁 フルーツ	麦茶 バリバリピザ	精白米 豚肉 たまねぎ チンゲン菜 もやし にんじん なす 油揚げ 餃子の皮 ソーセージ ピーマン チーズ
7	木	麦茶 チーズ	食パン 鶏肉のBBQソース焼き ほうれん草バターソテー 大根とにんじんのスープ フルーツ	牛乳 おかかおにぎり	食パン 鶏肉 たまねぎ ほうれん草 しめじ ベーコン 大根 にんじん 精白米 かつお節
8	金	麦茶 せんべい	ゆかりごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め さつまいもの天ぷら ねぎのすまし汁 フルーツ	牛乳 柿のカップケーキ	精白米 ゆかり 厚揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ さつまいも 鶏卵 薄力粉 ねぎ おふ ホットケーキミックス 柿 牛乳
9	土	麦茶 クッキー	ウィンナーピラフ 小松菜のおひたし わかめと豆腐のスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 ウィンナー たまねぎ コーン 小松菜 もやし わかめ 豆腐
11	月	麦茶 ポーロ	ごはん さんまのかば焼き じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁 フルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン	精白米 さんま じゃがいも にんじん 白菜 ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 さつまいも
12	火	麦茶 ビスケット	ごはん 塩からあげ 3色ナムル じゃがいもスープ フルーツ	牛乳 おからクッキー	精白米 鶏肉 小松菜 もやし にんじん じゃがいも たまねぎ おから 薄力粉 牛乳 砂糖 ベーキングパウダー
13	水	麦茶 クラッカー	カレーライス キャベツサラダ きのこスープ フルーツ	牛乳 りんごのコンポート	精白米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しめじ えのき りんご
14	木	牛乳 クッキー	全粒粉パン チリコンカン チーズサラダ コーンスープ フルーツ	麦茶 ごま昆布おにぎり	全粒粉パン 豚ひき肉 水煮大豆 マカロニ たまねぎ にんじん トマト缶 チーズ きゅうり ハム キャベツ コーン 精白米
15	金	麦茶 せんべい	ごはん 高野豆腐の酢豚風 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	精白米 高野豆腐 にんじん たまねぎ ピーマン 春雨 ハム きゅうり ほうれん草 油揚げ マカロニ きな粉 砂糖
16	土	麦茶 チーズ	焼きそば もやしのおかか和え わかめスープ フルーツ	牛乳 おやつ	中華めん 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 青のり かつお節 もやし わかめ
18	月	麦茶 ポーロ	ごはん 豚大根 いんげんのゴマ和え お揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 青のりポップコーン	精白米 豚肉 大根 さやいんげん にんじん キャベツ ゴマ 油揚げ わかめ ポップコーン 青のり
19	火	牛乳 ビスケット	具沢山けんちんうどん まいたけの天ぷら かぶとにんじんのスープ フルーツ	のりチーズサンド	うどん 豚肉 豆腐 大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ かぶ まいたけ 鶏卵 薄力粉 食パン 刻みのみ チーズ
20	水	麦茶 クラッカー	ごはん サバのみそ煮 五目豆 おふのすまし汁 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	精白米 サバ 大豆 昆布 にんじん ごぼう レンコン こんにゃく おふ ねぎ ホットケーキミックス 牛乳
21	木	麦茶 チーズ	ハムときゅうりのロールサンド オープンオムレツ ブロッコリーソテー トマトスープ フルーツ	牛乳 わかめおにぎり	ロールパン ハム きゅうり 鶏卵 じゃがいも たまねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー しめじ ベーコン トマト缶 精白米 混ぜ込みわかめ
22	金	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプルー ひじき納豆 小松菜のみそ汁 フルーツ	麦茶 アメリカンドッグ	精白米 豚肉 木綿豆腐 チンゲン菜 にんじん しいたけ ひじき 納豆 油揚げ ウィンナー ホットケーキミックス
25	月	麦茶 ポーロ	ピピンパ丼 厚揚げとしめじの中華煮 キャベツのスープ フルーツ	牛乳 さつまいもの オレンジ煮	精白米 ほうれん草 にんじん もやし 豚ひき肉 厚揚げ しめじ ねぎ チンゲン菜 キャベツ コーン さつまいも オレンジジュース
26	火	麦茶 ビスケット	炊き込みごはん 煮魚 ほうれん草のり和え かぶのみそ汁 フルーツ	牛乳 バナナフリッター	精白米 油揚げ にんじん 鶏肉 白身魚 ほうれん草 えのき 焼きのり カブ バナナ 薄力粉 牛乳
27	水	麦茶 クラッカー	 お楽しみ会 		
28	木	牛乳 クッキー	食パン ハッシュドポーク コールスロー アスパラスープ フルーツ	麦茶 天かすと青のりの おにぎり	食パン 豚肉 たまねぎ しめじ ハヤシルウ キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラ 精白米 天かす 青のり
29	金	麦茶 せんべい	わかめごはん 擬製豆腐 切干し大根煮 きのこのみそ汁 フルーツ	牛乳 ごまスコーン	精白米 混ぜわかめ 鶏卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 切り干し大根 油揚げ さやいんげん しいたけ まいたけ ホットケーキミックス 牛乳
30	土	麦茶 チーズ	豚丼 小松菜のんにく炒め わかめのみそ汁 フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 豚肉 たまねぎ 小松菜 もやし わかめ

※都合により献立を変更するところがあります。ご了承ください。

### ☆身体を温めて風邪予防☆

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

### ☆今月の旬食材☆

小松菜、チンゲン菜、かぶ、柿

平均エネルギー摂取量 483kcal  
平均たんぱく質摂取量 18.8g