

11月 給食献立表

令和元年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
					骨・筋肉・血をつくる	力と体温のもと	身体の調子を整える
1	金	ごはん	えのきと麩の味噌汁・筑前煮・和風サラダ	豆腐ドーナツ	鶏肉	ドレッシング	えのき・人参・さやいんげん・キャベツ
2	土	煮込みうどん	煮込みうどん・小松菜と油揚げのさっぱり和え・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	チーズ・うどん	小松菜・人参・ねぎ・白菜
5	火	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・厚焼き卵・野菜のゆかり和え	じゃこせんべい	鶏肉・鶏卵・豆腐	油	ねぎ・人参・もやし・キャベツ
6	水	ジャムパン	コーンポタージュ・煮込みハンバーグ・ベジタブルサラダ	洋風いそべ焼き	豚ひき肉	パン・油	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参
7	木	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま油・ごま	ねぎ・玉ねぎ・もやし・きゅうり・人参
8	金	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鮭の塩焼き・お浸し	フルーチェ	鮭	じゃがいも	白菜・もやし・人参・ほうれん草
9	土	スープスパゲティ	スープスパゲティ・豚肉と野菜の炒め物・チーズ	パン・ゼリー	豚肉・ベーコン	スパゲティ・チーズ	人参・しめじ・キャベツ・もやし
11	月	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・野菜の胡麻和え	ココアプリン	鶏肉	ごま	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・人参
12	火	ごはん	大根とふのりの味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜のおかか和え	フライドポテト	豚肉	油・片栗粉	大根・人参・さやいんげん・キャベツ
13	水	★だまこ汁	だまこ汁・ツナ和え・チーズ	ホットケーキ	鶏肉・ツナ	ドレッシング・チーズ	舞茸・しめじ・ねぎ・せり・もやし
14	木	チキンカレー	チキンカレー・彩り野菜のごまサラダ・フルーツヨーグルト	アンパンマンピザ	鶏肉	じゃがいも・ごま	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり
15	金	ごはん	はんぺんとしめじのすまし汁・カレイの香味揚げ・だいこんサラダ	栗餡春巻き	カレイ	ドレッシング	しめじ・大根・きゅうり・人参
16	土	野菜うどん	野菜うどん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	ウインナー	うどん・じゃがいも	えのき・人参・さやいんげん・ねぎ
18	月	ロコモコ丼	コンソメスープ・フレンチサラダ	お菓子・せんべい	豚肉・ハム・鶏卵	油	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参
19	火	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・さんまのみぞれ煮・なめたけ和え	かぼちゃケーキ	さんま・豆腐	油	小松菜・大根・キャベツ・えのき
20	水	ジャムパン	オニオンペーコンスープ・チリコンカン・サラスパサラダ	海苔巻き	豚肉・ハム	マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参
21	木	中華丼	春雨スープ・中華煮・3色サラダ	クッキー	豚肉	ごま・ごま油	白菜・人参・玉ねぎ・もやし
22	金	ごはん	茄子と玉ねぎの味噌汁・豚肉の生姜焼き・野菜の磯和え	お麩ラスク	豚肉	油	茄子・玉ねぎ・玉ねぎ・白菜
25	月	ごはん	かきたまスープ・鮭の照り焼き・野菜の土佐和え	お菓子・せんべい	鶏卵・鮭	油	ねぎ・えのき・玉ねぎ・キャベツ
26	火	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・野菜の納豆和え	みかんヨーグルト	豆腐・鶏肉・納豆	油	なめこ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
27	水	炊き込みご飯	豚汁・具だくさんひじき煮	蒸しパン	豚肉・ツナ	じゃがいも・ごま油	人参・さやいんげん・ねぎ
28	木	キーマカレー	キーマカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	さつまいもチヂミ	豚肉	じゃがいも	人参・きゅうり・もやし・玉ねぎ
29	金	ごはん	大根としめじの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・コールスローサラダ	誕生日おやつ	鶏肉・ハム	ドレッシング	大根・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり
30	土	きつねうどん	きつねうどん・鶏ささみと野菜の和え物・チーズ	パン・せんべい	鶏肉	チーズ・うどん	人参・キャベツ・きゅうり・ねぎ

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。

★11月13日(水)
 ばら、ひまわり、さくら組はお楽しみクッキングです