

# 11月 給食献立表

平成30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	木	ごはん	豆腐と花麩のすまし汁・鯖の味噌煮・お浸し	ピザトースト	豆腐・鯖	油	白菜・人参・もやし
2	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・椎茸・人参・たけのこ
5	月	ごはん	かきたまスープ・鮭の塩焼き・野菜のゆかり和え	フルーツヨーグルト	鶏卵・鮭	油	えのき・ねぎ・キャベツ・もやし・人参
6	火	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	海苔巻き	豚肉	ドレッシング	玉ねぎ・人参・ブロッコリー
7	水	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ココアプリン	豚肉	ごま油・ごま	えのき・えのき・もやし・きゅうり
8	木	★みそたんぼ	けんちん汁・野菜のなめたけ和え	ソーセージフライ	豚肉	じゃがいも	人参・大根・キャベツ・ほうれん草
9	金	チキンカレー	チキンカレー・コールスローサラダ・フルーツヨーグルト	バナナマフィン	鶏肉	じゃがいも・ドレッシング	人参・セロリ・キャベツ・きゅうり
10	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	うどん	人参・小松菜・キャベツ
12	月	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	ラスク	豆腐・鶏肉・納豆	油	なめこ・キャベツ・ほうれん草・人参
13	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	焼き芋	豚肉	片栗粉	大根・人参・もやし・キャベツ
14	水	ごはん	はんぺんとしめじのすまし汁・鱈の味噌マヨ焼き・野菜の胡麻和え	マーブルケーキ	鱈	マヨネーズ・ごま	しめじ・キャベツ・人参・ほうれん草
15	木	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・ツナ和え	フルーチェ	鶏肉・ツナ	油	キャベツ・もやし・きゅうり・人参
16	金	麻婆丼	中華スープ・麻婆豆腐・春雨サラダ	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま・ごま油	えのき・ねぎ・もやし・人参
17	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	バナナ・せんべい	豚肉	スパゲティ	しめじ・人参・キャベツ・小松菜
19	月	ごはん	豆腐とえのきの味噌汁・鶏肉の卵とじ・じゃこ和え	マーラカオ	豆腐・鶏肉・鶏卵・しらす	油	えのき・人参・玉ねぎ・椎茸・大根
20	火	ごはん	茄子と玉ねぎの味噌汁・さんまの立田揚げ・野菜のごまサラダ	きな粉プリン	さんま	油・ごま	茄子・玉ねぎ・もやし・きゅうり・人参
21	水	ジャムパン	コンソメスープ・チリコンカン・フレンチサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉	ドレッシング	玉ねぎ・えのき・人参・さやいんげん
22	木	中華丼	春雨スープ・中華煮・3色サラダ	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま	もやし・きゅうり・人参・白菜
24	土	野菜うどん	野菜うどん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉・ウィンナー	じゃがいも	人参・さやいんげん・椎茸・白菜
26	月	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・豚肉の生姜焼き・野菜の磯和え	お菓子・せんべい	豆腐・豚肉	油	白菜・人参・もやし・ほうれん草
27	火	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・厚焼き卵・だいこんサラダ	フライドポテト	厚揚げ豆腐・鶏肉	ドレッシング	小松菜・人参・さやいんげん・大根
28	水	ごはん	大根としめじの味噌汁・鮭の照り焼き・サラスパサラダ	お菓子・せんべい	鮭	マヨネーズ	大根・しめじ・きゅうり・キャベツ
29	木	ふりかけごはん	豚汁・切り干し大根の含め煮・チーズ	誕生日おやつ	豚肉	ごま油	人参・大根・さやいんげん・椎茸
30	金	キーマカレー	キーマカレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	にらチヂミ	豚肉	ごま油・ごま	玉ねぎ・セロリ・もやし・きゅうり

※ 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8日(木)

ばら、ひまわり、さくら組はお楽しみクッキングです

