

11月 給食献立表



令和2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
2	月	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の卵とじ・納豆和え	フライドポテト	豆腐・鶏肉・納豆	油	なめこ・ねぎ・人参・さやいんげん
4	水	ごはん	えのきと麩の味噌汁・肉じゃが・野菜のゆかり和え	お麩ラスク	豚肉	じゃがいも	えのき・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ
5	木	スタミナ丼	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・ごま油	えのき・玉ねぎ・にら・もやし・人参
6	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	豆腐パン	鮭	じゃがいも	ほうれん草・白菜・ほうれん草
7	土	スパゲティー	スープスパゲッティー・豚肉と野菜の中華炒め・チーズ	パン・ゼリー	ベーコン・豚肉	油	しめじ・人参・ほうれん草・キャベツ
9	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・和風サラダ	メープルマフィン	鶏肉	油	小松菜・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり
10	火	ごはん	大根とふのりの味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜の塩昆布和え	ババロア	豚肉	片栗粉	大根・人参・キャベツ・玉ねぎ
11	水	コッペパン	コーンポタージュ・えのきバーグ・サラスパサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉	マヨネーズ・パン	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ
12	木	チキンカレー	チキンカレー・中華和え・フルーツヨーグルト	ゼリー・せんべい	鶏肉	じゃがいも	人参・セロリ・玉ねぎ・もやし
13	金	ごはん	舞茸と豆腐のすまし汁・鯖のごま味噌煮・だいこんサラダ	かぼちゃケーキ	鯖・豆腐	ごま	舞茸・ねぎ・大根・きゅうり・人参
14	土	煮込みそうめん	煮込みそうめん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉	じゃがいも	人参・白菜・ねぎ・さやいんげん
16	月	ロコモコ丼	コンソメスープ・フレンチサラダ	焼き芋	豚肉・鶏卵	ドレッシング	玉ねぎ・えのき・人参・きゅうり
17	火	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・さんまの立田揚げ・野菜のごま和え	抹茶プリン	さんま	油・ごま	玉ねぎ・えのき・キャベツ・人参
18	水	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・鶏肉のマスタード焼き・コールスローサラダ	おにぎり	鶏肉	パン・ドレッシング	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり
19	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	ごま油	人参・もやし・きゅうり・白菜
20	金	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・豚肉の生姜焼き・野菜の磯和え	ココアプリン	豚肉・豆腐	油	小松菜・ねぎ・玉ねぎ・人参
21	土	きつねうどん	きつねうどん・チキンサラダ・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	うどん・ドレッシング	人参・椎茸・もやし・きゅうり
24	火	ごはん	かきたま味噌汁・鮭の照り焼き・土佐和え	ビスケット天ぷら	鮭・鶏卵	油	えのき・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ
25	水	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・なめたけ和え	ピザトースト	鶏肉・豆腐	砂糖・油	玉ねぎ・えのき・キャベツ・人参
26	木	キーマカレー	キーマカレー・彩り野菜のごまサラダ・フルーツヨーグルト	お菓子・せんべい	豚肉	ごま・じゃがいも	セロリ・人参・もやし・きゅうり・人参
27	金	おにぎり	豚汁・すき昆布煮・チーズ	お誕生日おやつ	豚肉	じゃがいも・ごま油	人参・さやいんげん・ねぎ・ごぼう
28	土	山の幸うどん	山の幸うどん・ツナサラダ・チーズ	パン・ゼリー	ツナ	うどん・ドレッシング	なめこ・白菜・しめじ・もやし・きゅうり
30	月	ごはん	大根としめじの味噌汁・厚焼き卵・ポテトサラダ	クッキー	鶏肉	じゃがいも	大根・しめじ・きゅうり・人参



※ 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。
 ※ 給食のメニューをみて気になる食材がありましたらお気軽にご相談ください。