

11月 給食献立表

令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	水	さつまいもごはん	けんちん汁・ひじきの煮物・チーズ	シュガースティック	豚肉	さつまいも	人参・大根・ねぎ・さやいんげん
2	木	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・肉じゃが・野菜の胡麻和え	ゼリー・せんべい	豆腐・豚肉	じゃがいも・ごま	ねぎ・人参・キャベツ・もやし
4	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ	お菓子	鶏肉	うどん・ドレッシング	もやし・きゅうり・人参・コーン
6	月	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・鶏肉の利休焼き・磯和え	メルティーフレーク	鶏肉	ごま	小松菜・玉ねぎ・白菜・人参
7	火	ごはん	えのきと玉ねぎの味噌汁・鮭の照り焼き・納豆和え	ニラチヂミ	鮭・納豆	油	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草
8	水	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・ミートローフ・サラスパサラダ	五平餅風おにぎり	ベーコン・豚肉	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ
9	木	ごはん	豆腐と花麩のすまし汁・鶏肉のごま味噌焼き・お浸し	ゼリー・せんべい	豆腐・鶏肉	ごま	ねぎ・人参・白菜・ほうれん草・もやし
10	金	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	バナナマフィン	豚肉	油・ごま	大根・玉ねぎ・人参・キャベツ
11	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・海藻サラダ	お菓子	豚肉	中華麺	人参・もやし・キャベツ・きゅうり
13	月	豚汁うどん	すき昆布煮・チーズ	マーブルケーキ	豚肉・豆腐	じゃがいも・うどん	人参・大根・ねぎ・さやいんげん
14	火	ごはん	豆腐と舞茸のすまし汁・鯖の味噌煮・だいこんサラダ	かぼちゃケーキ	鯖・豆腐	油	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草
15	水	ごはん	かきたま味噌汁・豚肉の香味焼き・土佐和え	ゼリー・せんべい	豚肉	ドレッシング・里芋	玉ねぎ・大根・きゅうり・人参
16	木	ジャムパン	コーンスープ・鶏肉のマスタード焼き・コールスローサラダ	焼きおにぎり	鶏肉	パン・マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり
17	金	カレーピラフ	シチュー・彩り野菜のごまサラダ	クッキー	鶏肉	じゃがいも	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり
18	土	とろろ昆布うどん	とろろ昆布うどん・ツナ和え・チーズ	お菓子	ツナ	うどん・ドレッシング	ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参
20	月	ごはん	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・鶏肉の卵とじ・なめたけ和え	誕生日おやつ	鶏肉・鶏卵	じゃがいも	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ
21	火	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ピザトースト	豚肉	ごま・ごま油	玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり
22	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・ごま和え	お菓子	鶏肉・豆腐	油・ごま	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参
24	金	ごはん	里芋と玉ねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・ゆかり和え	お麩ラスク	鮭	里芋	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草
25	土	ケチャップライス	ポトフ・フレンチサラダ	お菓子	ウィンナー	バター	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり
27	月	ごはん	大根としめじの味噌汁・オムレツ・ポテトサラダ	豆腐パン	ベーコン	マヨネーズ・じゃがいも	大根・ねぎ・人参・きゅうり
28	火	ロコモコ丼	コンソメスープ・ヨーグルトサラダ	お菓子	豚肉	マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり
29	水	ごはん	玉ねぎと麩の味噌汁・アジのから揚げ・白和え	フルーツ寒天	アジ	油・ごま	玉ねぎ・ほうれん草・人参
30	木	チキンカレー	チキンカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	れんこんチップス	鶏肉	じゃがいも	セロリ・人参・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。