

# 11月 給食献立表

2023年

| 日  | 曜 | 昼 食   | お や つ                          | 赤:血や肉になる   | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をととのえる  | エネルギーたんぱく質       |
|----|---|---|--------------------------------|--|--|---|------------------|
| 1  | 水 | ハヤシライス 温野菜<br>フルーチェ   | 粉 乳<br>★チヂミ                    | 豚もも・蒸しかまぼこ・普通牛乳<br>脱脂粉乳・ベーコン                                       | じゃがいも・オリーブ油・フルーチェ<br>かたくり粉・薄力粉・車糖・ごま油                    | たまねぎ・にんじん・ほんしめじ<br>グリーンピース・福神漬・キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン缶詰・ブロッコリー・にら     | 483kcal<br>22.9g |
| 2  | 木 | 白身魚の煮つけ<br>春雨の酢の物<br>大根と人参のみそ汁<br>バナナ   | 粉 乳<br>★ラスクパン                  | さつま揚げ・蒸しかまぼこ<br>鶏卵・わかめ・麦みそ・煮干し<br>脱脂粉乳                             | 白身魚・車糖・緑豆はるさめ<br>ごま油・食パン・グラニュー糖<br>無塩バター                 | きゅうり・にんじん・大根<br>こねぎ・バナナ   | 470kcal<br>26.4g |
| 4  | 土 | チャンポン麺 春巻き<br>りんごゼリー  | 牛 乳<br>厚切りバームクーヘン              | 豚もも・なると・普通牛乳   | 中華めん・白湯・オリーブ油・春巻<br>なたね油・バームクーヘン                         | キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・こねぎ<br>たまねぎ・りんご缶詰                                | 475kcal<br>17.2g |
| 6  | 月 | カレー風味肉じゃが<br>ピーマン昆布 バナナ   | 粉 乳<br>★いりこのかりかり揚げ<br>アンパンマン煎餅 | 豚もも・うずら卵水煮缶詰<br>昆布つくで煮・脱脂粉乳・煮干し                                    | じゃがいも・車糖・オリーブ油・黒砂糖<br>なたね油・甘辛せんべい                        | にんじん・たまねぎ<br>さやいんげん・青ピーマン<br>バナナ・干しぶどう                              | 476kcal<br>21.3g |
| 7  | 火 | チキンカツ スパニター<br>南瓜のみそ汁<br>オレンジ   | 粉 乳<br>★じゃこ・ベーコントースト           | 鶏もも・鶏卵・ベーコン・油揚げ<br>わかめ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳<br>しらす・エダムチーズ                  | 薄力粉・パン粉・なたね油<br>マカロニスパゲッティ・オリーブ油・食パン<br>マヨネーズ            | たまねぎ・青ピーマン・にんじん<br>ほんしめじ・西洋かぼちゃ・こねぎ<br>パレンシアオレンジ                    | 492kcal<br>28.1g |
| 8  | 水 | 白菜とベーコンのスープ<br>ふくさ焼き<br>りんご   | 粉 乳<br>★かりんとう                  | ベーコン・うずら卵水煮缶詰<br>豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵<br>ほしひじき・脱脂粉乳                        | さといも・じゃがいも・オリーブ油・車糖<br>ホットケーキミックス・黒砂糖・なたね油               | はくさい・にんじん・大根・ほうれんそう<br>キャベツ・こねぎ・日本かぼちゃ<br>ほんしめじ・生しいたけ・さやいんげん<br>りんご | 464kcal<br>21.8g |
| 9  | 木 | 白身魚のパン粉焼き<br>春雨の酢の物<br>じゃが芋の味噌汁<br>パイナップル   | 粉 乳<br>☆フライドポテト                | さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵<br>わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し<br>脱脂粉乳                         | マヨネーズ・パン粉・白身魚<br>緑豆はるさめ・車糖・ごま油<br>じゃがいも・フライドポテト<br>オリーブ油 | きゅうり・にんじん・こねぎ<br>パイナップル缶詰   | 486kcal<br>25.2g |
| 10 | 金 | 鶏肉の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>バナナ   | 麦 茶<br>★さつま芋おにぎり<br>★白菜の浅漬け    | 鶏もも・鶏卵・ロースハム<br>蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐<br>カットわかめ・麦みそ・煮干し<br>塩昆布              | 車糖・マカロニスパゲッティ・マヨネーズ<br>めし・さつまいも                          | きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰<br>ブロッコリー・こねぎ<br>バナナ・はくさい                       | 462kcal<br>18.2g |
| 11 | 土 | 焼きそば いわしあげ<br>大根とわかめのみそ汁<br>りんごゼリー  | 牛 乳<br>アスパラガスビスケット             | 豚ばら・蒸しかまぼこ・あおのり<br>さつま揚げ・わかめ・油揚げ・麦みそ<br>煮干し・普通牛乳                   | 中華めん・オリーブ油・ビスケット   | にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ<br>大根・こねぎ・りんご缶詰                                | 498kcal<br>20.8g |
| 13 | 月 | 鶏肉と野菜のうま煮<br>クリームコロッケ<br>オレンジ   | 粉 乳<br>★フレンチトースト               | 鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ<br>脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳                                     | さといも・オリーブ油・車糖・コロッケ<br>なたね油・食パン・有塩バター                     | ごぼう・にんじん・生しいたけ<br>大根・さやいんげん<br>パレンシアオレンジ                            | 494kcal<br>21.2g |
| 14 | 火 | 麻婆豆腐 しゅうまい<br>りんご   | 粉 乳<br>★さつま芋の天ぷら               | 豚ひき肉・絹ごし豆腐<br>蒸しかまぼこ・麦みそ・しゅうまい<br>脱脂粉乳・鶏卵                          | 車糖・かたくり粉・オリーブ油<br>さつまいも・薄力粉・なたね油                         | にんじん・たまねぎ・たけのこ<br>生しいたけ・こねぎ・りんご                                     | 460kcal<br>21.2g |
| 15 | 水 | 鶏の唐揚げ マカロニサラダ<br>麩と野菜の味噌汁<br>パイナップル   | 麦 茶<br>元気ヨーグルト<br>星たべよ煎餅       | 鶏もも・鶏卵・ロースハム<br>蒸しかまぼこ・カットわかめ<br>煮干し・麦みそ                           | かたくり粉・なたね油<br>マカロニスパゲッティ・マヨネーズ・焼きふ<br>元気ヨーグルト・甘辛せんべい     | きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰<br>ブロッコリー・えのきたけ<br>こねぎ・パイナップル缶詰                 | 454kcal<br>19.0g |
| 16 | 木 | 魚のバーベキュー風<br>キャベツの酢の物<br>じゃが芋の味噌汁<br>オレンジ   | 粉 乳<br>★焼きカレーパン                | かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ<br>油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳<br>普通牛乳・豚ひき肉                   | 白身魚・かたくり粉・なたね油<br>車糖・ごま油・じゃがいも<br>ホットケーキミックス             | りんご・レモン・キャベツ<br>きゅうり・にんじん・こねぎ<br>パレンシアオレンジ・たまねぎ                     | 460kcal<br>27.7g |
| 17 | 金 | 豚汁 ナスのはさみ揚げ<br>みかん  | 粉 乳<br>★トッパフランクソテー             | 豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ<br>豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳<br>フランクフルト                       | さといも・じゃがいも・オリーブ油<br>薄力粉・パン粉・なたね油・車糖                      | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう<br>ほんしめじ・りょくとうもやし<br>日本かぼちゃ・なす・温州みかん           | 472kcal<br>24.9g |
| 18 | 土 | きつねうどん ふりかけ<br>ミートボールのケチャップ和え<br>りんごゼリー   | 牛 乳<br>ミニジャムパン                 | 油揚げ・鶏もも・蒸しかまぼこ<br>さつま揚げ・ま昆布・かつお節<br>普通牛乳                           | うどん・車糖・ふりかけ<br>ジャムパン                                     | にんじん・こねぎ・りんご缶詰  | 479kcal<br>20.6g |
| 20 | 月 | 高野豆腐と野菜の煮物<br>鮭の塩焼き<br>オレンジ   | 粉 乳<br>★ウインナードック               | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ<br>蒸しかまぼこ・べにざけ・脱脂粉乳<br>鶏卵・普通牛乳・ウインナー                  | さといも・オリーブ油・車糖<br>ホットケーキミックス・ブリッツ・なたね油                    | にんじん・さやいんげん・ごぼう<br>大根・生しいたけ・パレンシアオレンジ                               | 472kcal<br>29.2g |
| 21 | 火 | 冬野菜カレー<br>シーチキン&温野菜<br>ヤクルト   | 粉 乳<br>★チョコサンド                 | 鶏もも・まぐろ缶詰・蒸しかまぼこ<br>脱脂粉乳   | じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト<br>食パン・ミルクチョコレート                        | にんじん・たまねぎ・ほんしめじ<br>西洋かぼちゃ・福神漬・キャベツ<br>きゅうり・スイートコーン缶詰<br>ブロッコリー・トマト  | 468kcal<br>20.1g |
| 22 | 水 | 【お誕生会】<br>ピラフ 照り焼きチキン<br>スパサダ ウインナー<br>海老フライ<br>かぼちゃの煮物<br>あおさと豆腐の清汁<br>杏仁豆腐&フルーツ | 麦 茶<br>ロールケーキ<br>(いちご)         | 鶏もも・ロースハム・ウインナー<br>ブラックタイガー・鶏卵・あおさ<br>絹ごし豆腐・煮干し                    | マカロニスパゲッティ・マヨネーズ・薄力粉<br>パン粉・なたね油・車糖・ゼリー<br>ロールケーキ        | さやいんげん・にんじん・きゅうり<br>西洋かぼちゃ・もも缶詰<br>さくらんぼ缶詰                          | 466kcal<br>22.9g |
| 24 | 金 | 白身魚の香味焼き<br>ポテトサラダ<br>キャベツの味噌汁 バナナ  | 粉 乳<br>★苺ジャムマフィン               | 鶏卵・ロースハム・蒸しかまぼこ<br>わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し<br>脱脂粉乳・ヨーグルト                   | 白身魚・車糖・かたくり粉・じゃがいも<br>マヨネーズ・ホットケーキミックス<br>有塩バター・いちごジャム   | しょうが・きゅうり・にんじん<br>ブロッコリー・スイートコーン缶詰<br>キャベツ・こねぎ・バナナ                  | 487kcal<br>24.9g |
| 25 | 土 | ナポリタンスパゲッティ<br>じゃこ&三色和え<br>オニオン中華スープ<br>ピーチゼリー                                    | 牛 乳<br>レモンケーキ                  | ベーコン・しらす・普通牛乳  | マカロニスパゲッティ・オリーブ油<br>車糖・ごま・レモンケーキ                         | たまねぎ・ほんしめじ・青ピーマン<br>にんじん・ほうれんそう<br>りょくとうもやし・もも缶詰                    | 488kcal<br>14.9g |
| 27 | 月 | 野菜の煮しめ 一食納豆<br>オレンジ   | 粉 乳<br>★サクサククッキー               | 鶏もも・蒸しかまぼこ・厚揚げ<br>糸引き納豆・脱脂粉乳                                       | さといも・じゃがいも・車糖<br>オリーブ油・薄力粉                               | 大根・にんじん・さやいんげん<br>パレンシアオレンジ   | 463kcal<br>22.6g |
| 28 | 火 | 肉コロッケ ほうれん草ソテー<br>豆腐の味噌汁<br>パイナップル  | 粉 乳<br>ブッチンプリン                 | 豚ひき肉・鶏卵・ベーコン<br>絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ<br>煮干し・脱脂粉乳                       | じゃがいも・オリーブ油・薄力粉<br>パン粉・なたね油<br>カスタードプリン                  | たまねぎ・にんじん・ほうれんそう<br>ほんしめじ・スイートコーン缶詰・こねぎ<br>パイナップル缶詰                 | 476kcal<br>24.1g |
| 29 | 水 | ひじき炒め<br>スパニッシュオムレツ<br>バナナ  | 粉 乳<br>★ツナトースト                 | 鶏もも・ほしひじき・油揚げ<br>蒸しかまぼこ・鶏卵・普通牛乳<br>クリーム・プロセスチーズ・ベーコン<br>脱脂粉乳・まぐろ缶詰 | じゃがいも・車糖・オリーブ油<br>食パン・マヨネーズ                              | にら・にんじん・ほうれんそう<br>バナナ・たまねぎ  | 476kcal<br>21.2g |
| 30 | 木 | 白身魚の甘酢あん<br>ベーコン&スパニター<br>大根とわかめのみそ汁<br>オレンジ                                      | 粉 乳<br>☆蒸しさつま芋                 | ベーコン・わかめ・油揚げ・麦みそ<br>煮干し・脱脂粉乳                                       | 白身魚・かたくり粉・オリーブ油<br>車糖・マカロニスパゲッティ<br>さつまいも                | たまねぎ・青ピーマン・にんじん<br>ほんしめじ・大根・こねぎ<br>パレンシアオレンジ                        | 469kcal<br>24.5g |

(※ このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。



・22日(水) お誕生会・・・お米を0.5合もたせてください。

(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)



○実りの秋・食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。  
特に鹿児島県のさつま芋はホクホクで甘く、腸内環境を整え便秘解消に  
役立つ食物繊維・免疫アップや肌の調子を整えるビタミンが豊富でとて  
も良い食材です。  
食べる時は、誤飲に気を付けて水分を摂りながら落ち着いて食べるよう  
にしましょう。

