

# 11月 給食献立表

2023年

3歳以上児

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	栄養量
1	水	ご飯 みそ汁 ソーセイインコロッケ マカロニひじきサラダ りんご	牛乳 お好み焼き	厚揚げ・淡色辛みそ・魚肉ソーセージ 牛乳・パルメザンチーズ・卵・ツナ 糸かつお	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・マカロニ・マヨネーズ・油	チンゲン菜・とうがん・まいたけ・にんじん きゅうり・たまねぎ・干しひじき・リンゴ キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.3
2	木	さけおにぎり かみなり汁 とりのゴマ照り焼き ポテトサラダ ぶどうゼリー	牛乳 クレープ(みかん)	さけ骨取り80g・木綿豆腐 油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏もも50g・ツナ・牛乳	米・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 黒いりごま・白いりごま・チルドポテト オリーブ油・グレープゼリーの素 フレンズクレープ	あおのり・長ネギ・はくさい・カットわかめ きゅうり・赤たまねぎ	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 1.6
3	金	ちらし寿司 すまし汁 松風焼き チンゲン菜の胡麻和え 柿	牛乳 赤飯ドーナツ	油揚げきざみ・むきえび・鶏糸卵 鶏ひき肉・豚ひき・卵・淡色辛みそ 牛乳	米・砂糖・花巻・かたくり粉 白いりごま・油・白すりごま ホットケーキミックス・揚げ油	乾しいたけスライス・にんじん・いんげん えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・チンゲン菜 もやし・柿	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.0
4	土	さつま芋のトマトソースパスタ ジュース 和風大根サラダ フルーツあんみつ	牛乳 ご飯のおやき	豚ひき・牛ひき・糸かつお・こしあん 牛乳・ロースハムスライス ミックスチーズ	スパゲティ・さつまいもダイス オリーブ油・砂糖・米・かたくり粉	たまねぎ・トマト缶 飲む野菜と果実グレープ味・大根 にんじん・きゅうり・粉寒天 パイナップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰・ほうれんそう	エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.5
5	日	ルーロー飯(台湾) 春雨のスープ レタスと白菜のサラダ 青りんごゼリー	牛乳 ごま団子	豚ばら肉角切り・うずら卵水煮缶詰 パルメザンチーズ・牛乳・こしあん	米・ごま油・砂糖・春雨・マヨネーズ 青りんごゼリーの素・白玉粉 白いりごま・揚げ油	しょうが・小松菜・たまねぎ・カットわかめ 青ねぎ・レタス・はくさい・にんじん・塩昆布 りんご	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 1.8
6	月	食パン・いちごジャム カレー風味スープ かき揚げのケチャチー焼き きのことポテトの粒マスマ炒め バナナ	牛乳 昆布佃煮おにぎり	かき揚げ身皮なし50g パルメザンチーズ・ウインナー・牛乳	食パン50g・いちごジャム・油 オリーブ油 冷凍ナチュラルカットポテト・揚げ油 マヨネーズ・米・白いりごま	たまねぎ・キャベツ・エリンギ・しめじ ばなな・昆布つくじ煮	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 2.4
7	火	ご飯 石狩汁 おでん風煮物 ウインナーフライ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	さけ骨取り80g・淡色辛みそ 豚ひき肉・鶏ひき・はんぺん うずら卵水煮・ウインナー・牛乳・卵	米・チルドポテト・てんぷら粉・パン粉 揚げ油・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・大根・オレンジ かぼちゃダイス	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 1.8
8	水	ご飯 冬瓜の中華スープ 油淋鶏 チョレギサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアバナナケーキ	鶏もも50g・牛乳・調整豆乳	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス	とうがん・にんじん・たまねぎ かぼちゃスライス・セロリ・長ネギ・しょうが キャベツ・きゅうり・カットわかめ・刻みのり レモン・キウイフルーツ・バナナ	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.0
9	木	味噌ラーメン しゅうまい やわらか杏仁豆腐	牛乳 おやつチャーハン	豚もも肉スライス・淡色辛みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐・杏仁豆腐・牛乳 しらす干し・干しえび・卵	ラーメン・油・かたくり粉・焼売の皮・米 ごま油・白いりごま	もやし・にんじん・キャベツ・コーン・長ネギ たまねぎ・しょうが・みかん缶詰 パイナップル缶詰・さくらんぼ缶詰 レタス	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 2.0
10	金	そばろ井 みそ汁 キャベツのごまサラダ いちごパバロア	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚ひき・鶏ひき肉・鶏糸卵 淡色辛みそ・糸かつお・牛乳 ホイップクリーム・ベーコンスライス	米・油・白いりごま さつまいもスライス・砂糖・白すりごま パバロアの素・ストロベリー いちごソース・巻の皮・チルドポテト 揚げ油	たまねぎ・いんげん・しょうが・刻みのり キャベツ・小松菜・にんじん	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 1.5
11	土	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のサラダ りんご	牛乳 コンソメポテト	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肉スライス ローズハムスライス・しつとりそばろ卵 牛乳	米・さといも・砂糖・油・ごま油 白いりごま・小麦粉 乾燥マッシュポテト	にんじん・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう キャベツ・赤ピーマン・スライス・リンゴ	エネルギー(kcal) 571 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.5
12	日	ご飯 みそ汁 はんぺんのほさみ揚げ マカロニケチャップ炒め りんご	牛乳 おやつビーフン	淡色辛みそ・はんぺん・豚ひき 牛ひき・卵・ローズハムスライス・牛乳 豚肉スライス	米・かたくり粉・小麦粉・パン粉 揚げ油・マカロニ・オリーブ油 ビーフン・油・砂糖	キャベツ・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん コーン・リンゴ・もやし・にら	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.2
13	月	ポークカレー ジュース カラフルパスタサラダ フルーツゼリー	牛乳 焼きいも	豚もも肉スライス・ツナ パルメザンチーズ・牛乳	米・チルドポテト・油・サラスパ クールゼリーの素・さつまいも	にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実デザート・きゅうり ピーマン・スライス・黄ピーマン・スライス 赤ピーマン・スライス・西洋なし缶詰 あんず缶詰	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.7
14	火	吹きよせご飯 豆腐と野菜のみそ汁 さわらののみじ揚げ 彩りサラダ オレンジ	牛乳 りんごケーキ	鶏ひき肉・油揚げきざみ・鶏糸卵 木綿豆腐・淡色辛みそ さわら切り身50g・卵・牛乳・調整豆乳	米・油・砂糖・チルドポテト・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・粉糖	乾しいたけスライス・にんじん・ごぼう レンコンスライス・キャベツ・大根・たまねぎ かぼちゃスライス・もやし・小松菜・しめじ 黄ピーマン・スライス・赤ピーマン・スライス オレンジ・りんご	エネルギー(kcal) 629 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 1.5
15	水	赤飯 五目汁 とりのとろり照り焼き えびのおろしサラダ ひょうたん揚げ(仙台)	牛乳 紅白蒸しパン	鶏もも50g・むきえび・かまぼこ・卵 牛乳・調整豆乳	米・かたくり粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ 小麦粉・イチゴピューレ	ほうれんそう・エリンギ・しめじ・もやし きゅうり・だいこんおろし・りんご キウイフルーツ・柿	エネルギー(kcal) 661 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 2.8
16	木	わかたまたまゆめん 五目ごま炒め フルーツ牛乳かん	牛乳 たこやきおにぎり	カニ風味フレーク・卵 豚もも肉スライス・牛乳・カットタコ 糸かつお	そうめん・かたくり粉・白いりごま 春雨・油・砂糖・白すりごま・米 マヨネーズ・揚げ玉	カットわかめ・えのきたけ・はくさい たけのこ水煮・キャベツ・チンゲン菜 粉寒天・キウイフルーツ・黄桃缶・あおのり	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 2.3
17	金	バターライス コンボータージュ えびかぼフライとウインナー ピーマン・スライス・みかん	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	牛乳・尾付き伸ばし海老・卵 パルメザンチーズ・ウインナー ミックスピーンズ	米・食塩不使用バター・砂糖・小麦粉 パン粉・揚げ油・オリーブ油 フレンズクレープ	クリーム・コーン1号缶・かぼちゃダイス みずな・きゅうり・トマト・みかんS	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.3
18	土	ご飯 やさしいかき玉汁 すき焼き風煮 さつま芋のコロコロごま和え りんご	牛乳 おやつナポリタン	卵・牛もも肉スライス・焼き豆腐・牛乳 ウインナー・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・砂糖 さつまいもダイス・白すりごま スパゲティ・油・食塩不使用バター	みずな・もやし・たまねぎ・にんじん はくさい・しゅんぎく・えのきたけ・長ネギ むきえだまめ・かぼちゃダイス・リンゴ ピーマン・スライス	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.4
19	日	ご飯 塩ちゃんこ汁 さばの磯辺揚げ 切干大根の和え物 バナナ	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	鶏ひき肉・木綿豆腐・さば切り身50g 牛乳	米・てんぷら粉・揚げ油・白すりごま 砂糖・油・巻の皮・さつまいもダイス 食塩不使用バター・グラニュー糖	にんじん・はくさい・長ネギ・コーン あおのり・切干しいたけ・キャベツ ばなな・りんご缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.6
20	月	ご飯 中華スープ テンジャオロース もやしとにらのナムル キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	ロースハム・卵 豚もも肉スライス細切り ロースハムスライス・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・ごま油・かたくり粉・砂糖 白いりごま・食パン30g	コーン・カットわかめ・長ネギ ピーマン・スライス・たけのこ水煮・たまねぎ もやし・にら・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 2.4
21	火	ラーホー(山梨) ちくわと野菜の和え物 杏仁豆腐(みかん)	牛乳 天井おにぎり	鶏もも50g・うずら卵水煮缶詰 醤油ラーメンのスープの素・淡色辛みそ ツナ・味いわちくわ・杏仁豆腐・牛乳 むきえび・カットいか	ほうとう・ごま油・揚げ油・砂糖・米 揚げ玉	ほうれんそう・長ネギ・キャベツ・にんじん きゅうり・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 2.4
22	水	黒糖パン マカロニ入り野菜スープ カレーのコンプレック揚げ さつま芋南瓜サラダ オレンジ	牛乳 キンパ風チャーハン	薄切り身皮なし50g・牛乳 豚ひき	黒糖パン50g・マカロニ 食塩不使用バター・小麦粉 てんぷら粉・コンプレック・揚げ油 さつまいもスライス・マヨネーズ・米 ごま油・砂糖	赤ピーマン・スライス・黄ピーマン・スライス たまねぎ・かぶ・かぶ・かぼちゃスライス きゅうり・レーズン・オレンジ・ほうれんそう にんじん・たくあん・刻みのり	エネルギー(kcal) 594 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 2.3
23	木	ご飯 みそ汁 味噌カツ ほうれん草と白菜のごま和え バナナ	牛乳 お赤飯おやき	淡色辛みそ・豚ひし肉50g・卵 赤色辛みそ・牛乳・ゆであずき2号缶	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・白すりごま・黒いりごま かたくり粉・ごま油	長ネギ・ほうれんそう・はくさい・にんじん ばなな	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 2.1
24	金	ご飯 豚汁 赤魚の西京焼き 白菜と春菊の卵とじ りんご	牛乳 甘食	豚もも肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・赤魚切身50g・卵・牛乳	米・さつまいもスライス・砂糖・小麦粉 三温糖	大根・小松菜・はくさい・しゅんぎく えのきたけ・にんじん・リンゴ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.6
25	土	水菜とえびの卵雑炊 鶏の華風唐揚げ 春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	むきえび・卵・鶏もも50g・鶏糸卵 ロースハムスライス・牛乳 ホイップクリーム	米・かたくり粉・ごま油・揚げ油・春雨 砂糖・プリンミックス	みずな・しょうが・カットわかめ・きゅうり にんじん・キウイフルーツ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.9
26	日	かき揚げうどん 厚揚げ野菜味噌炒め 豆乳かんみつ豆	牛乳 肉まん	あさりむき身・むきえび・卵・厚揚げ 豚ひき・淡色辛みそ・調整豆乳 赤えんどう・牛乳	うどん冷凍・さつまいもダイス・小麦粉 揚げ油・ごま油・砂糖・黒蜜・油・春雨	小松菜・たまねぎ・長ネギ ピーマン・スライス・たけのこ・にんじん 粉寒天・キウイフルーツ・みかん缶詰 乾しいたけスライス・しょうが	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.4
27	月	ご飯 みそ汁 さわらのコーンマヨネーズ焼き 野菜のきんぴら オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	淡色辛みそ・さわら切り身50g・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・油・マヨネーズ・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス・三温糖	小松菜・大根・たまねぎ・コーン・ごぼう にんじん・レンコンスライス・オレンジ	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 1.5
28	火	ソース焼きそば 豆腐のスープ カニかまの中華サラダ ヨーグルトパバロア	牛乳 カレーパエリア	豚もも肉スライス・糸かつお 木綿豆腐・ロースハムスライス カニ風味フレーク・牛乳・むきえび	蒸し中華めん・ごま油・春雨・砂糖 パバロアの素・ヨーグルト味・米 オリーブ油	キャベツ・にんじん・ピーマン・スライス もやし・青ねぎ・カットわかめ・きゅうり コーン・さくらんぼ缶詰・たまねぎ 赤ピーマン・スライス	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 2.3
29	水	ごぼうと牛肉のカレー ジュース ポテトマカロニサラダ フルーツゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	牛もも肉スライス・ロースハムスライス 牛乳・木綿豆腐	米・食塩不使用バター・小麦粉 マカロニ・チルドポテト・さつまいも 砂糖・白すりごま・クールゼリーの素 米粉・かたくり粉・油・三温糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ ホルトマツタケ4号缶 飲む野菜と果実デザート味・きゅうり りんご缶詰・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 629 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 1.0
30	木	ご飯 みそ汁 鮭フライのタルタルソース ひじきの煮物 キウイフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	淡色辛みそ・さけ切り身50g・卵 油揚げきざみ・牛乳	米・さつまいもスライス・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 ごま油・グラニュー糖 食塩不使用バター・栗甘露煮	たまねぎ・長ネギ・レモン・きゅうり 干しひじき・にんじん・むきえだまめ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 1.4

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
617 kcal	24.0 g	18.5 g	89.0 g	238 mg	2.3 mg	193 μgRAE	0.35 mg	0.41 mg	29 mg	4.5 g	1.9 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。