

2024年

11月 給食献立表

3歳以上児

日 曜	屋 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 金	ご飯 はるさめスープ ブルコギ風炒め おいもレモン煮 りんご	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	豚肩ロース肉スライス・牛乳 ロースハムスライス・ダイスチーズ	米・春雨・白いりごま・ごま油 かたくり粉・砂糖・白すりごま さつまいもスライス ホットケーキミックス・油	チンゲン菜・えのきたけ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマンスライス・レモン リンゴ・コーン	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.7
2 土	ご飯 みそ汁 さばのカレー焼き 切干しツナ和え キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	油揚げきざみ・淡色辛みそ さば切り身50g・刻み昆布・ツナ・牛乳 木綿豆腐・鶏ひき肉	米・はちみつ・油・砂糖・白いりごま かたくり粉・揚げ油	かぼちゃスライス・たまねぎ 切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.4
3 日	サンドイッチ(卵・ツナ) きのこたっぷりスープ ポテトケチャップ煮 みかん	牛乳 いなりずし	たまごサラダ・ツナ・豚ひき・牛乳 味付いなりあげ	食パン・マヨネーズ 食塩不使用バター・チルドポテト 砂糖・米	たまねぎ・きゅうり・マッシュルーム水煮 しめじ・えのきたけ・キャベツ・コーン 絹さや・にんじん・アスパラガス・みかんS	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.4
4 月	かき揚げうどん はくさい卵とじ マスカットゼリー	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	むきえび・卵・ホイップクリーム・牛乳 鶏むね皮なしコマ・ウインナー	うどん冷凍・さつまいもダイス・小麦粉 揚げ油・砂糖・マスカットゼリーの素 米	レンコンスライス・たまねぎ・長ネギ はくさい・しゅんぎく・えのきたけ・にんじん	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.7
5 火	ご飯 みそ汁 さわらかわり焼き ひじきごまサラダ パナナ	牛乳 ポテトパンケーキ	油揚げきざみ・淡色辛みそ さわら切り身50g・干しひじき・牛乳 ミックスチーズ	米・マヨネーズ・食塩不使用バター 白すりごま・砂糖・油・チルドポテト ホットケーキミックス	もやし・いんげん・たまねぎ・りんご ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 1.9
6 水	チキンカレー エビやさいスープ フルーツゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも皮なしコマ・むきえび・牛乳 豚ひき・糸かつお	米・チルドポテト・油・かたくり粉 クルゼリーの素・うどん冷凍 ごま油	たまねぎ・にんじん・りんご ズッキーニダイス・コーン・むきえだまめ エリンギ・えのきたけ・西洋なし缶詰 りんご缶詰・みかん缶詰2号缶・キャベツ ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 2.0
7 木	ご飯 すまし汁 とんかつデミソース ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ココアパナナケーキ	豚ヒレ肉50g・ロースハムスライス 牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 チルドポテト・マヨネーズ ホットケーキミックス	はくさい・乾しいたけスライス・長ネギ きゅうり・にんじん・たまねぎ・オレンジ パナナ	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 2.0
8 金	そばろおにぎり かみなり汁 カレーもみじ焼き パナナ	牛乳 クレープ(いちご)	鶏ひき肉・干しひじき・木綿豆腐 油揚げきざみ・カットわかめ 淡色辛みそ・かたい切り身皮なし50g 牛乳	米・砂糖・ごま油・マヨネーズ フレンスクレープ	にんじん・はくさい・長ネギ・ばなな	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 1.8
9 土	スパゲティミートソース やさいたつぷりクリームスープ フルーツカクテル	牛乳 おやつチャーハン	牛ひき・ベーコンスライス・牛乳 しらす干し・干しえび・卵	スパゲティ・砂糖・さつまいもスライス 食塩不使用バター・小麦粉・米・油 ごま油・白いりごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶・はくさい かぼちゃスライス・ぶどう缶詰・りんご缶詰 西洋なし缶詰・長ネギ・レタス	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.1
10 日	ご飯 コンソメスープ フィッシュアンドチップス きのこサラダ キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ	ベーコンスライス・たら切り身50g 牛乳	米・オリーブ油・小麦粉・揚げ油 冷凍ナチュラルカットポテト マヨネーズ・砂糖・白いりごま・ごま油 ホットケーキミックス・油・りんごジャム	ズッキーニ・ミックス・トマト・エリンギ えのきたけ・まいたけ・ほうれんそう・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.6
11 月	ご飯 みそ汁 ソーセージインコロッケ カリフラワーサラダ オレンジ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	油揚げきざみ・淡色辛みそ 魚肉ソーセージ・牛乳 パルメザンチーズ・カットわかめ さけ身取り80g・炊込みわかめ	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・白いりごま	かぼちゃスライス・大根・にんじん カリフラワー・えのきたけ・きゅうり・トマト オレンジ	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 10.8 食塩相当量(g) 2.1
12 火	ご飯 みそ汁 ぶたのしょうが焼き マカロニサラダ りんご	牛乳 かぼちゃケーキ	淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・牛乳	米・砂糖・油・マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス 食塩不使用バター	えのきたけ・はくさい・絹さや・たまねぎ しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん リンゴ・かぼちゃピューレ	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 1.8
13 水	あじフライ丼 きりたんぽ汁 フルーツ牛乳かん	牛乳 焼きいも	あじ50g・鶏もも皮なしコマ・牛乳 粉寒天	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・きりたんぽ さつまいも	キャベツ・カリフラワー・レンコンスライス たまねぎ・レモン・大根・にんじん・ごぼう まいたけ・糸みつば・西洋なし缶詰 黄桃缶	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.5
14 木	あんかけ焼きそば いもくりちゅうかスープ フルーツ杏仁	牛乳 おやつピラフ	豚もも肉スライス・カットいか 味わいちゅうか・杏仁豆腐・牛乳 カニ風味フレーク	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・さといも・むき栗・米 食塩不使用バター	はくさい・チンゲン菜・にんじん・もやし コーン・小松菜・しめじ・あんず缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰 たまねぎ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 2.4
15 金	赤飯 すまし汁 とりのから揚げ えびのおろしサラダ 柿	牛乳 紅白蒸しパン	鶏もも50g・むきえび・牛乳・調整豆乳	米・花巻・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・イチゴピューレ	ほうれんそう・とうがん・しょうが・きゅうり コーン・だいこんおろし・柿	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 2.4
16 土	ご飯 おいもシチュー カラフルパスタサラダ りんごのコンポート	牛乳 おやつビーフン	鶏もも皮なしコマ・牛乳・ツナ パルメザンチーズ 豚肩ロース肉スライス	米・さつまいも乱切り・油・サラスパ 砂糖・ビーフン	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・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・リンゴ・レモン・もやし にら	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.6
17 日	炊きよせご飯 みそ汁 さわらのもみじ揚げ いるどりサラダ パナナ	牛乳 キャベチーお好み焼き	鶏ひき肉・油揚げきざみ・鶏糸卵 淡色辛みそ・さわら切り身50g・卵 牛乳・ミックスチーズ・干しえび あおのり	米・油・砂糖・チルドポテト・小麦粉 かたくり粉・揚げ油	乾しいたけスライス・にんじん・ごぼう レンコンスライス・たまねぎ・絹さや・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・ばなな・キャベツ	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 2.0
18 月	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 ひじきマヨぼんサラダ オレンジ	牛乳 りんごチーズケーキ	牛もも肉スライス・焼き豆腐 干しひじき・牛乳・クリームチーズ・卵	米・春雨・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス	ズナッパえんどう冷凍・たまねぎ・はくさい しゅんぎく・にんじん・えのきたけ・長ネギ レンコンスライス・コーン・むきえだまめ オレンジ・りんご缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.7
19 火	カチャトラライス コロコロ野菜のスープ ヨーグルトパバロア	牛乳 おやつ焼きそば	豚肩ロース肉スライス・ウインナー 牛乳・豚ひき・あおのり	米・小麦粉・油・チルドポテト パバロアの素・ヨーグルト味 蒸し中華めん	ブロッコリー・なす・たまねぎ・しめじ ダイズトマト缶4号缶・にんじん・キャベツ いんげん・さくらんぼ缶詰 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 672 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.3
20 水	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 なっばのごま和え パナナ	牛乳 ピザトースト	絹ごし豆腐・さば切り身50g 淡色辛みそ・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・砂糖・白すりごま・食パン30g	いんげん・かぼちゃスライス・しょうが ほうれんそう・はくさい・にんじん・ばなな たまねぎ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 2.4
21 木	エビやさいパスタ やさい豆乳スープ フライドチキン カクテルゼリー	牛乳 お幸おにぎり	干しえび・むきえび・鶏もも皮なしコマ 調整豆乳・鶏もも50g・牛乳・塩昆布	スパゲティ・オリーブ油・小麦粉 揚げ油・カクテルゼリー・米 さつまいも・黒いりごま	キャベツ・赤ピーマンスライス アスパラガス・たまねぎ・なす・にんじん コーン・グリーンピース	エネルギー(kcal) 688 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.1
22 金	バターライス ジュース チーズハンバーグ&ポテト ブロッコリーサラダ りんご	牛乳 ふ菓子	牛ひき・豚ひき・牛乳・スライスチーズ きな粉	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・冷凍ナチュラルカットポテト 揚げ油・白すりごま・おつゆ麩 黒砂糖	たまねぎ・コーン 飲む野菜と果実グレープ味・ブロッコリー きゅうり・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・リンゴ	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 1.4
23 土	てん井 とん汁 豆乳みつ豆	牛乳 焼バナナドーナツ	尾付き伸ばし海老 豚肩ロース肉スライス・油揚げきざみ 淡色辛みそ・調整豆乳・粉寒天 ホットケーキミックス 赤えんどう・牛乳・卵 プレーンヨーグルト	米・さつまいもスライス・てんぷら粉 揚げ油・油・砂糖・黒蜜 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	かぼちゃスライス・大根・にんじん・ごぼう 長ネギ・キウイフルーツ・みかん缶詰 パナナ	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.3
24 日	ご飯 みそ汁 おでん風煮物 ウインナーフライ キウイフルーツ	牛乳 HM肉まん	油揚げきざみ・淡色辛みそ 味わいちゅうか・はんぺん うずら卵水煮・ウインナー・牛乳 豚ひき	米・てんぷら粉・パン粉・揚げ油 ホットケーキミックス・砂糖・ごま油 春雨	ほうれんそう・しめじ・大根・キウイフルーツ たけのこ・乾しいたけスライス・長ネギ しょうが	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 2.3
25 月	ご飯 すまし汁 さわらマヨチー焼き あおな和風サラダ パナナ	牛乳 プリンアラモード	さわら切り身50g・ミックスチーズ カットわかめ・牛乳・ホイップクリーム	米・チルドポテト・油・マヨネーズ・砂糖 プリンミックス	いんげん・しめじ・えのきたけ・たまねぎ コーン・ほうれんそう・にんじん・もやし キャベツ・ばなな・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 2.3
26 火	ごぼうビーフカレー ジュース コロコロサラダ オレンジゼリー	牛乳 ひじき蒸しパン	牛もも肉スライス・ホイップクリーム 牛乳・卵・干しひじき・魚肉ソーセージ	米・食塩不使用バター・マヨネーズ 砂糖・白すりごま・オレンジゼリーの素 ホットケーキミックス	ごぼう・たまねぎ・ホールトマト缶4号缶 飲む野菜と果実デザート・きゅうり・大根 コーン・にんじん・むきえだまめ	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.0
27 水	食パン・りんごジャム どうもろこしのスープ さんまのケチャップ煮 ダブルポテトサラダ キウイフルーツ	牛乳 こぶつくおにぎり	さんま・ロースハム・牛乳 昆布つくだ煮	食パン50g・りんごジャム・油 かたくり粉・オリーブ油・砂糖 チルドポテト・さつまいもダイス マヨネーズ・米・白いりごま	コーン・クリームコーン1号缶・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ・にんじん・きゅうり キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 692 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.3
28 木	ご飯 みそ汁 塩レモンから揚げ ひじき切干し煮 りんご	牛乳 たこのみ焼き	木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏もも50g 干しひじき・刻み昆布・牛乳・カットタコ 卵・糸かつお・あおのり	米・さつまいも・かたくり粉・揚げ油 砂糖・揚げ玉・小麦粉・油	小松菜・レモン・切干しだいこん・にんじん 乾しいたけスライス・リンゴ・キャベツ 長ネギ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 2.2
29 金	田舎うどん はんぺんコーン焼き かんてんフルーツ	牛乳 ごんじゅう	鶏もも皮なしコマ・木綿豆腐 淡色辛みそ・はんぺん・粉寒天・牛乳 豚ばら肉スライス・油揚げきざみ 花かつお	うどん冷凍・マヨネーズ・パン粉 オリーブ油・砂糖・米	大根・にんじん・ごぼう・はくさい なめこ水煮缶詰・乾しいたけスライス 長ネギ・コーン・黄桃缶2号缶 西洋なし缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 2.8
30 土	ご飯 すまし汁 やきにく 春雨サラダ オレンジ	牛乳 洋なしのケーキ	カットわかめ・卵・豚ばら肉スライス カニ風味フレーク・牛乳	米・砂糖・油・春雨・マヨネーズ ホットケーキミックス	えのきたけ・キャベツ・むきえだまめ・トマト オレンジ・西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 30.2 食塩相当量(g) 1.9

☆ 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
630 kcal	23.3 g	18.7 g	92.7 g	226 mg	2.2 mg	166 μgRAE	0.32 mg	0.41 mg	29 mg	4.6 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。