

11月度の献立表

日付	献立	主な材料名
4日(火)	カレーライス コーンサラダ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ (冷)コーン 人参 わかめ(国)
5日(水)	じゃこ炒飯 一口カツ クリームチャウダー	ちりめんじゃこ 玉ねぎ 青ねぎ 人参 卵 白ごま 豚ロースカツ肉 (冷)れんこん 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ むきえび ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 バター 普通牛乳 クリームシチュールウ 片栗粉
6日(木)	ヤンニョムチキン 大根とベーコンのコンソメ煮 金平れんこん 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 にんにく 片栗粉 白ごま キャベツ 大根 ベーコン 人参 金平れんこん 白ごま 玉ねぎ おつゆ麩 青ねぎ
7日(金)	豚肉生姜焼き フライビーンズ 春雨の中華和え 味噌汁 キムチ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 土生姜 水煮大豆 白ごま 春雨 ポークハム (冷)コーン きくらげ さつま芋 うす揚げ 青ねぎ キムチ
10日(月)	十六穀米 さばの塩焼き ちくわとチーズのおかか和え かぼちゃのごま天 味噌汁 キムチ	十六穀米 塩さば 大葉 ちくわ サラダチーズ キャベツ 胡瓜 人参 花かつお かぼちゃ 小麦粉 卵 黒ごま 玉ねぎ うす揚げ 青ねぎ キムチ
11日(火)	揚げ鶏の酢豚風 キャベツときのこのソテー ポテトサラダ 味噌汁	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 干しいたけ ピーマン パプリカ(黄) キャベツ 本しめじ エリンギ じゃが芋 胡瓜 卵 豆腐 花麩 青ねぎ
12日(水)	プルコギ風 白菜と厚揚げの煮物 大根と大葉のさっぱり和え かき玉汁	牛肉 玉ねぎ ニラ 太もやし 人参 にんにく キャベツ 白菜 厚揚げ 大根 大葉 白ごま 卵 わかめ(国)
13日(木)	マーボー野菜 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル スープ	豚ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 なす 人参 青ねぎ 片栗粉 高野豆腐 干しいたけ 人参 小松菜 太もやし 白ごま キャベツ (冷)コーン
14日(金)	ちゃんぽん麺 大学芋 わかめおにぎり	中華そば 豚肉 煮込みちくわ キャベツ 玉ねぎ 人参 太もやし 青ねぎ きくらげ 色板かまぼこ さつま芋 はちみつ 黒ごま わかめご飯の素
15日(土)	豚キムチ イカの唐揚げ きのこのマリネ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ 太もやし キムチ ニラ キャベツ ロールイカ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 本しめじ エリンギ 舞茸 人参 おつゆ麩 うす揚げ 青ねぎ
17日(月)	チキンカツ 大根と厚揚げの味噌田楽 白菜のゆかり和え すまし汁	鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 大根 厚揚げ 人参 白ごま 白菜 胡瓜 ゆかり粉 そうめん わかめ(国) 青ねぎ
18日(火)	和風きのこハンバーグ フライドポテト チンゲン菜とちくわの塩炒め 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 本しめじ えのき茸 人参 片栗粉 キャベツ フライドポテト チンゲン菜 煮込みちくわ おつゆ麩 うす揚げ 人参
19日(水)	木の葉丼 ツナサラダ 豚汁	色板かまぼこ うす揚げ 玉ねぎ 干しいたけ 卵 青ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 ツナフレーク 豚肉 大根 人参 ごぼう(国) つきこんにやく(国) さつま揚げ 青ねぎ
20日(木)	ひじき入りコロツケ ほうれん草とベーコンのソテー もやしのごまドレ和え 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ 牛ミンチ 豚ミンチ ひじき 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ ほうれん草 ベーコン 太もやし 胡瓜 人参 わかめ(国) 豆腐 うす揚げ 青ねぎ キムチ
21日(金)	ピビンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま キムチ
25日(火)	チキンチャップ こんにやくとちくわのピリ辛炒め 大根のおかか和え 味噌汁	鶏もも肉 小麦粉 玉ねぎ キャベツ つきこんにやく(国) 煮込みちくわ ピーマン 大根 人参 花かつお そうめん 花麩 青ねぎ
26日(水)	キムチチゲ れんこん挟みフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ ニラ 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
27日(木)	豚じゃが バターコーン キャベツの塩吹き昆布和え 味噌汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく(国) (冷)グリーンピース (冷)コーン 人参 バター キャベツ 塩吹き昆布 おつゆ麩 わかめ(国) 青ねぎ
28日(金)	あんかけ鶏卵うどん 野菜かき揚げ さつま芋ご飯	細うどん 卵 鶏もも肉 青ねぎ 出し昆布 土生姜 片栗粉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 小麦粉 卵 さつま芋

都合により献立が変更になる場合があります。

幼稚園			
1日(土)	たらのカレー揚げ ひじき豆 ごぼうのツナ和え すまし汁	骨なしたら カレー粉 片栗粉 キャベツ ひじき 人参 つきこんにやく(国) 水煮大豆 ごぼう(国) ツナフレーク 人参 豆腐 松茸麩 青ねぎ	
こども園			
8日(土)	ポパイオムレツ じゃこと水菜のスパゲティ 蒸し鶏のサラダ スープ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 本しめじ ほうれん草 卵 キャベツ スパゲティ ちりめんじゃこ 水菜 人参 太もやし 鶏むね肉 胡瓜 わかめ(国) えのき茸	
こども園			
22日(土)	鶏つくねの和風ポトフ かぼちゃサラダ おかかおにぎり	鶏ももミンチ 玉ねぎ 青ねぎ 卵 土生姜 片栗粉 玉ねぎ 人参 大根 本しめじ かぼちゃ (冷)コーン ポークハム 花かつお	
幼稚園			
29日(土)	鶏のねぎだれ丼 豆腐サラダ 味噌汁	鶏もも肉 玉ねぎ 青ねぎ 土生姜 にんにく 片栗粉 卵 刻みのり 豆腐 キャベツ わかめ(国) (冷)コーン 玉ねぎ うす揚げ 人参	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA (レノール酸相当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準 ※	650	22.0 (13~20%)	18.0 (20~30%)	200	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満

※小学生(4年生)
一人1回当たり