



## 平成29年11月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	くりわかめごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ひじきのいために ばちじる	ごはん くり さとう そうめんパチ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ツナ あぶらあげ さんま ひじき さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん しょうが たまねぎ コーン ねぎ	434 16.8
2	木	パン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものかわりみそあえ もやしのカレーいため ちゅうかスープ マーマレード	パン でんぷん あぶら さつまいも さとう マーマレード	ぎゅうにゅう やきふた とりにく あかみそ ベーコン	はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン もやし チンゲンサイ	454 17.4
6	月	やきビーフン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソース さんしょくごまあえ ぶどうゼリー	ビーフン ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ポークウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい ほうれんそう コーン ぶどう	402 15.9
7	火	パン ぎゅうにゅう ◆ししゃものいそべあげ スパゲティのケチャップいため ポトフ	パン こむぎこ あぶら スパゲティ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃも あおのり ポークウインナー	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ ピーマン	443 20.3
8	水	ごはん ぎゅうにゅう だいすのふくろに ◆れんこんのきんぴら かきたまじる ふりかけ	ごはん あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ きわかめ だいす ちくわ	にんじん えのきたけ ねぎ れんこん にんじん かんぴょう こんにゃく ごぼう しいたけ たまねぎ	465 19.8
9	木	こくとうパン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき ほうれんそうのツナあえ コンソメスープ ◆さつまいもスティック	パン くるぎとう さといも マヨネーズ さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく みそ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ あかピーマン ほうれんそう もやし	502 18.9
10	金	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう はくさいとたまごのちゅうかいため ◆チンゲンサイのじゃこごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひよこまめ だいす やきふた しらすほし	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが はくさい しいたけ いら チンゲンサイ もやし	460 16.3
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆チキンチキンごぼう とうふのチャンプルー かぼちゃのみそじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく とうふ やきふた	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん もやし いら こまつな しめじ	467 19.8
14	火	パン ぎゅうにゅう にくだんこのあまずいため パンパンジーサラダ（ドレッシング） チンゲンサイスープ	パン あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ チンゲンサイ もやし はくさい えのきたけ あおピーマン あかピーマン きゅうり コーン	445 21.9
15	水	★日本の味めぐり やまがた★ ごはん ぎゅうにゅう ますのみみじやき おみつけ いもに	ごはん さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ます	こんにゃく だいこん ごぼう しめじ にんじん ねぶかねぎ こまつな はくさい しょうが	437 18.3
16	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース キャベツのソテー はくさいのとうにゅうクリームに	パン じゃがいも こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし	423 18.6
17	金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのもの ◆きりほしだいこんのツナごまあえ のっぺいじる	ごはん さといも でんぷん こうやどうふ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ ツナ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん ほうれんそう	427 18.8
20	月	パン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー ゆでやさしいサラダ（ドレッシング） ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チキンウインナー わかめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト あおピーマン しめじ あかピーマン ブロッコリー キャベツ コーン	487 20.8
21	火	やきそば ぎゅうにゅう ◆ごぼうチップ ベーコンかぼちゃ みかん	ちゅうかめん あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり ベーコン	キャベツ にんじん もやし ねぎ ごぼう かぼちゃ たまねぎ みかん	408 15.9
22	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ にくだんごスープ	ごはん でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ ぶたにく やきふた	はくさい にんじん もやし ほししいたけ いら しょうが たまねぎ たけのこ にんにく チンゲンサイ キャベツ ねぎ	432 18.8
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしかけ こまつなのびたし さといものみそじる	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さば あぶらあげ	にんじん もやし なめこ ねぎ だいこん こまつな はくさい	459 18.3
27	月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかポテト はるさめのいためもの はっほうさい	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし いら	466 15.2
28	火	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー レタススープ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん ほうれんそう キャベツ	437 19.8
29	水	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに はくさいのごまあえ かすじる	ごはん さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ しるみそ くらまめ がんもどき	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	467 19.3
30	木	パン ジョア とりにくのレモンづけ ◆ごぼうとアーモンドのサラダ やさしいスープ	パン アーモンド でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ジョア ベーコン とりにく ひじき	はくさい かぶ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん レモン ごぼう キャベツ コーン	472 19.7