



令和元年 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	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ うのはないり だいこんのみそしる	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あぶらあげ おから	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく にんじん ししいたけ ねぎ だいこん こまつな しめじ	418 17.0
5	火	パン ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ほうれんそうのナムル ビーフンスープ スイートポテト	パン ごまあぶら さとう ビーフン こめこ さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう	ほうれんそう もやし たまねぎ なまししいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ	473 17.6
6	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのもみじゆき はくさいとハムのあますあえ いものこじる	ごはん マヨネーズ さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ チキンハム	にんじん はくさい だいこん こんにゃく なまししいたけ ねぎ ゆず	421 21.3
7	木	ミートスパゲティ ぎゅうにゅう はくさいとたまごのいためもの だいこんとチンゲンサイのサラダ(ドレッシング)	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう たまご ゆきぶた ポークハム ぎゅうにく ぶたにく	はくさい しめじ にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ グリーンピース だいこん	447 17.4
8	金	あきやさいカレー ぎゅうにゅう ◆じゃこだいず ◆くきわかめとキャベツのごまあえ	ごはん さつまいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かえりちりめん だいず くきわかめ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ グリンピース にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	480 18.0
11	月	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ ブロッコリーのすりごまふうみ ぎょうざスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ とりにく	ブロッコリー だいこん はくさい ししいたけ ごぼう チンゲンサイ にんじん	490 17.8
12	火	パン ぎゅうにゅう ペンネのピザやき ほうれんそうのツナあえ きのことだいこんのスープ	パン ペンネ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ なまししいたけ パセリ にんじん	475 21.7
13	水	ごはん ぎゅうにゅう つくねのてりに ◆ごぼうとこまつなのマヨあえ いもだんごじる	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいもだんご さといも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	だいこん れんこん ごぼう こまつな こんにゃく しめじ ねぎ にんじん	454 13.7
14	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースに ◆きりほしだいこんとベーコンのソテー ポークピーンズ	パン マーメイド あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ にんにく きりほしだいこん こまつな パセリ にんじん しめじ みかん	477 23.9
15	金	★行事食(七・五・三)★ ちらしずし ぎゅうにゅう しろみさかなのいそべあげ こまつなのアーモンドあえ かきたまじる	ごはん さとう こむぎこ あぶら アーモンド でんぷん	あなご ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう ホキ とうふ かまぼこ あおのり たまご	しいたけ さやいんげん こまつな はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	438 20.8
18	月	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに ◆はくさいのじゃこごまあえ かすじる	ごはん さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう がんもどき くろめ しらすほし ぶたにく ちくわ しろみそ あぶらあげ	はくさい ほうれんそう もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん	463 19.5
19	火	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンづけ ◆れんこんのマヨネーズあえ はくさいとベーコンのスープ	パン でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	レモン れんこん キャベツ にんじん はくさい たまねぎ なまししいたけ チンゲンサイ	457 20.1
20	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき かんぴょうのいために だいこんとはくさいのそぼろじる みかん	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく	かんぴょう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ みかん こんにゃく はくさい	448 18.6
21	木	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため キャベツとハムのソテー きのこシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	こまつな にんにく キャベツ もやし コーン まいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんじん	456 19.8
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのヤンニョムかけ チャプチェ キムチスープ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく ぶたにく	しろねぎ ゆず にんにく しょうが ほうれんそう チンゲンサイ にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきたけ いら	485 17.3
25	月	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー じゃがいもとキャベツのにこみ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ かぶ さやいんげん チンゲンサイ にんじん	439 19.4
26	火	やきそば ぎゅうにゅう ウィナーとチンゲンサイのトマトに ミックスフルーツ	ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり ウィナー ちくわ	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト ナタデココ もも パイナップル みかん	401 17.6
27	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくとれんこんのゆずみそがらめ こまつなのおひたし ばちじる	ごはん でんぷん さとう そうめんのはち あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ ちくわ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず こまつな はくさい だいこん ししいたけ ねぎ	464 17.1
28	木	こくとうパン ぎゅうにゅう とうにゅうクリームコロッケ ◆ベーコンとごぼうのソテー かぶのスープ ◆りんご	パン こくとう こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく	ごぼう コーン パセリ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん りんご かぶ	475 16.7
29	金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあますいため はるさめサラダ わかめスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ とうふ とりにく	たまねぎ はくさい たけのこ あおピーマン あかピーマン キャベツ もやし にんじん ねぎ	435 17.9