



令和4年10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 ★:防災献立 ◆: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) | からだのちようしをととのえる (みどり) | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|----|----|---|--|---|--|---------------------------------|--|
| 3 | 月 |  給食はありません | | | | | |
| 4 | 火 | | | | | | |
| 5 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカレーマヨやき こまつなのかつおあえ いもに | ごはん マヨネーズ でんぷん さといも さとう | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あつあげ | こまつな もやし にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ しろねぎ | 460 18.5 | |
| 6 | 木 | パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム こめこやさいグラタン マカロニサラダ ポトフ | パン こめこ じゃがいも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ ジャム | ぎゅうにゅう ツナ とくにゅう おから とりにく ポークウインナー | チンゲンサイ にんじん かぶ たまねぎ キャベツ しめじ コーン ほうれんそう ブルーベリー | 528 15.8 | |
| 7 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう はるまき ばんさんすう キムチスープ | ごはん はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム わかめ とうふ | にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし はくさいキムチ えのきたけ いら | 399 14.7 | |
| 11 | 火 | きのこのカレー ぎゅうにゅう にくだんごのあまずいため フルーツがどうゼリー | ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ まいたけ さやいんげん にんにく しょうが パイナップル みかん ぶどう | 487 15.8 | |
| 12 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ◆ごぼうのマヨあえ さつまじる | ごはん さとう でんぷん マヨネーズ ごま さつまいも | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チキンハム ぶたにく みそ | さやいんげん ごぼう キャベツ だいこん もやし にんじん こんにゃく ねぎ | 460 16.1 | |
| 13 | 木 | パン ぎゅうにゅう チリコンカン ★いとかんでんサラダ コーンとくにゅうクリームスープ | パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ いとかんでん チキンハム ベーコン とくにゅう | にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし コーン パセリ | 493 20.4 | |
| 14 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう ますのもみじやき ★ほうれんそうのうめひじきあえ とりにくじゃが | ごはん さとう マヨネーズ でんぷん じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ます ひじき とりにく さつまあげ | にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ うめ りんご しょうが たまねぎ さやいんげん いとこんにゃく | 464 19.4 | |
| 17 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ◆★きりほしだいこんとツナのちゅうかあえ たんたんスープ | ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう とりにく ツナ しおこんぶ ぶたにく みそ | しろねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな たけのこ はくさい もやし いら にんじん | 481 19.2 | |
| 18 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに やさしいのごまネーズあえ はくさいのぶたじる ◆りんご | ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ いとかまぼこ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ チンゲンサイ はくさい もやし なましいたけ ねぎ りんご | 463 17.4 | |
| 19 | 水 | 【地産地消献立①】 ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり あわじたまねぎコロック はくさいのゆずこうみ みそにゅうめん | ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん そうめん | ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ ちくわ のり | たまねぎ はくさい もやし ゆず にんじん だいこん しめじ ねぎ | 483 16.2 | |
| 20 | 木 | パン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソテー コールスローサラダ あきのクリームシチュー | パン あぶら じゃがいも こめこ バター | ぎゅうにゅう ウインナー とりにく | たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ さやいんげん | 458 17.8 | |
| 21 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ ◆★きりほしだいこんとハムのソテー いものこじる | ごはん ごま さとう でんぷん あぶら さといも | ぎゅうにゅう さば チキンハム ちくわ あぶらあげ | しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな にんにく だいこん こんにゃく ねぎ なましいたけ | 453 19.5 | |
| 24 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもちしやも もやしのにんにくじょうゆあえ みそおでん | ごはん あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう やきぶた こもちしやも とりにく さつまあげ あつあげ みそ | もやし キャベツ にんにく だいこん にんじん こんにゃく | 428 18.6 | |
| 25 | 火 | 【地産地消献立②】 ごはん ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき ◆くろまめのえだまめ みぞれじる | ごはん さといも あぶら さとう マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ | たまねぎ にんじん パセリ えだまめ だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ | 478 19.0 | |
| 26 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご ◆★ごぼうとこんぶのあまからいため こじる | ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら | ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ だいつ とくにゅう | ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ねぎ はくさい | 454 20.3 | |
| 27 | 木 | パン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこデミソース だいこんとささみのサラダ やさいスープ | パン でんぷん じゃがいも こめこ さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン | しめじ えのきたけ さやいんげん だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン セロリ パセリ トマト | 448 19.2 | |
| 28 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ◆やさしいたくあんのごまかつお ひつまじる | ごはん でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ | ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく | しょうが こまつな もやし たくあん はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ | 444 17.7 | |
| 31 | 月 | ハヤシライス ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) かぼちゃサラダ(ごまドレッシング) | ごはん じゃがいも あぶら こめこ こむぎこ ごま さとう でんぷん パンこ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ポークハム | たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく かぼちゃ | 500 16.7 | |