



令和5年11月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 物質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	ごはん ぎゅうにゅう さけのカレーマヨやき キャベツのあまずあえ ぶたじる	ごはん マヨネーズ パンこ さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ チキンハム ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ しろねぎ	443 20.8
2	木	パン ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのチリソースいため さつまきなこビーンズ オニオンスープ	パン さとう あぶら でんぱん さつまいも グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ ベーコン	にんにく れんこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ パセリ	496 19.4
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ◆れんこんとえだまめのサラダ そうめんじる	ごはん さとう ごま マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ とりにく あぶらあげ ちくわ	れんこん キャベツ コーン えだまめ だいこん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	459 18.7
7	火	チキンカツカレーライス ぎゅうにゅう イタリアンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン ブロッコリー	482 19.4
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくのゆずがらめ ◆たくあんあえ ◆こんさいのごまみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ゆず たくあん キャベツ ほうれんそう かぼちゃ れんこん ごぼう はくさい なましいたけ にんじん ねぎ	472 20.3
9	木	パン ぎゅうにゅう パンネのきのこミート コーンサラダ あきのクリームシチュー	パン パンネ さとう さつまいも さといも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ なましいたけ しめじ パセリ トマト チンゲンサイ キャベツ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン	492 17.9
10	金	ごはん ぎゅうにゅう キムチいりスタミナなっとう ちくさあえ ★こうやどうふのみそしる	ごはん ごまあぶら さとう さといも さつまいも	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく チキンハム みそ こうやどうふ あぶらあげ	はくさいキムチ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ はくさい にんじん しめじ	452 19.9
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもちししゃも いそかあえ みそおでん	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも のり とりにく さつまあげ うずらたまご がんもどき みそ	ほうれんそう キャベツ だいこん えのきたけ にんじん こんにゃく	447 19.1
14	火	ごはん ぎゅうにゅう やきシューマイ(2こ) もやしとハムのごまあえ マーボーはるさめ	ごはん さとう ごま こむぎこ はるさめ あぶら でんぱん ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム みそ あかみそ	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく	482 19.0
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ ★◆きりぼしだいこんのサラダ ポークビーンズ	ごはん でんぱん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく だいず	きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ パセリ	484 21.0
16	木	パン ぎゅうにゅう ごまだれチキン チンゲンサイのソテー むぎのスープ ◆りんご	パン さとう でんぱん ごま あぶら おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	チンゲンサイ もやし コーン にんじん にんにく キャベツ たまねぎ パセリ りんご	483 20.4
17	金	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがマヨいため キャベツのごまあえ いしかりじる	ごはん マヨネーズ あぶら ごま さけかす	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな だいこん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	453 20.1
20	月	ごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ ★マカロニサラダ にらのみそしる	ごはん パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ にら ねぎ	481 18.0
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたブルコギ ◆ごぼうチップス わかめスープ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまねぎ にら パプリカ しょうが にんにく ごぼう たけのこ にんじん ねぎ	459 16.5
22	水	ごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふ ポテトサラダ しょうがのとりだんごスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ チキンハム とりにく	だいこん ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい しょうが たけのこ しろねぎ	459 15.4
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまごろもやき ★きりぼしだいこんのもの さつまじる	ごはん さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	479 20.6
27	月	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) さつまいもサラダ ごもくうどん	ごはん こむぎこ あぶら さつまいも うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ とりにく あぶらあげ ゆば	キャベツ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	488 17.3
28	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのあまからいため ◆ひねどりのポンずあえ わかたまみそしる	ごはん さとう でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ もやし ゆず にんじん えのきたけ ねぎ	467 20.2
29	水	ごはん ぎゅうにゅう あげたこやきふう おからサラダ れんこんスープ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう たこ たら あおのり チキンハム おから とりにく	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん れんこん はくさい だいこん しめじ ねぎ しょうが	456 16.3
30	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき ブロッコリーのガーリックソテー きのこスープ スイートポテト	パン さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	なつみかん ブロッコリー もやし にんじん コーン にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ なましいたけ パセリ	489 19.8