



# 平成28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) たんぱくしつ (g)
1	火	こくとうパン きゅうにゅう とりにくのレモンソース かぼちゃサラダ コンソメスープ	パン こくとう あぶら でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ レモン かぼちゃ きゅうり	454
						19.6
2	水	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ばんさんすう	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ だいず チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが キャベツ もやし	518
						17.6
4	金	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる ◆りんご	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが りんご	436
						18.1
7	月	★カミカミメニュー★ むぎごはん きゅうにゅう ◆ちくぜんに ◆たくあんのおかかあえ とんじる ◆カミカミいも	ごはん おおむぎ さといも さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼうこんにゃく たけのこ たくあん もやし ほうれんそう	420
						15.6
8	火	パン きゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき ◆きりほしだいこんのソースいため たまごとコーンのスープ	パン でんぷん じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ポークハム チーズ ぶたにく	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ パセリ キャベツ きりほしだいこん ねぎ	481
						19.0
9	水	ごはん きゅうにゅう だいずのふくらに こまつなのツナあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし かんぴょう ごぼう しいたけ	469
						19.1
10	木	パン きゅうにゅう いわしフライ(タルタルソース) キャベツとハムのごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも パンこ バター あぶら でんぷん ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン いわし チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ チンゲンサイ	500
						18.0
11	金	ごはん きゅうにゅう さんまのしょうがに はくさいのあますあえ こんさいのごまじる ふりかけ	ごはん さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま ポークハム かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい ゆず あおな	487
						20.0
14	月	ナン きゅうにゅう とりにくのバーベキューソース さんしょくごまあえ ドライカレー いちごヨーグルト	ナン あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく レモン りんご ほうれんそう キャベツ コーン いちご	488
						26.9
15	火	スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ もやしとこまつなのナムル	スパゲティ あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ししゃも あおのり やきぶた	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム こまつな もやし	403
						19.0
16	水	ごはん きゅうにゅう いりこのからあげ だいこんのツナあえ みそにくじゃが	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし ツナ	たまねぎ にんじんこんにゃく グリーンピース だいこん こまつな	516
						19.7
17	木	パン ジョア(ストロベリー) にこみハンバーグ ◆ごぼうのマヨネーズソテー はくさいのスープ	パン さとう でんぷん マヨネーズ ごま	ジョア ぶたにく なまあげ とりにく	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース ごぼう キャベツ いちご	466
						19.2
18	金	ごはん きゅうにゅう とりにくとたけのこのみそに ほうれんそうのおひたし ばちじる みかん	ごはん そうめんパチ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ みそ ちくわ かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ みかん にんじん ねぎ たけのこ こんにゃく グリンピース ほうれんそう はくさい	415
						17.6
21	月	なめし きゅうにゅう さばのたつたあげ さんしょくあえ とうふじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば かつおぶし	あおな だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな はくさい コーン	428
						18.1
22	火	アップルパン きゅうにゅう とりにくのさっぱり ひじきとスパゲティのソテー チンゲンサイのスープ	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ベーコン ひじき さつまあげ	りんご もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ビーマン	428
						19.5
24	木	パン きゅうにゅう ウィンナーのカレーあげ おんやさいサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ポークウィンナー たまご チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ フロッコリー	511
						19.6
25	金	ごはん きゅうにゅう さけのチャンチャンやき こぶきいも すましじる あじつけのり	ごはん パター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さけ みそ のり	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ ビーマン コーン しょうが パセリ	411
						19.8
28	月	やきそば ぎゅうにゅう にくだんこのソースに(3こ) ◆こまつなとごぼうのごまあえ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう もやし	427
						20.2
29	火	パン きゅうにゅう えびのチリソース ◆チンゲンサイのじゃこあえ ワンタンスープ りんごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ねぶかねぎ チンゲンサイ もやし りんご	433
						20.9
30	水	ぶたピリどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる やきプリン	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ たまご みそ ぶたにく	だいこん にんじんこんにゃく はくさいキムチ ビーマン しいたけ ねぎ ごぼう	488
						20.0