



平成30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	木	パン きゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ベーコンかぼちゃ やさしいスープ チョコクリーム	パン あぶら でんぷん じゃがいも チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ あおピーマン かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	522 20.0
2	金	ごはん きゅうにゅう ◆かつおのさらさあげ はくさいのごまあえ みそにゅうめん	ごはん でんぷん あぶら ごま そうめん	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ ちくわ みそ	しょうが はくさい ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	451 20.5
5	月	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう にたまご ◆ごまじゃこサラダ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご しらすほし ぶたにく きんときまめ ひよこまめ	もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが	508 19.3
6	火	パン きゅうにゅう ◆いかのかりんとがらめ ◆ごぼうのマヨネーズソテー チキンピーズ	パン でんぷん ごま あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう いか だいたす とりにく	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト	484 20.2
7	水	ごはん きゅうにゅう ◆はたはたのなんばんづけ チンゲンサイのにびたし とりだんごじる ◆さつまいもスティック	ごはん でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう はたはた あぶらあげ とりにく とうふ みそ	たまねぎ あおピーマン にんじん チンゲンサイ はくさい こまつな たけのこ なましいたけ ねぎ	442 16.5
8	木	パン きゅうにゅう とりにくのオレンジソースに キャベツとツナのソテー きのこシチュー	パン マーメレード あぶら さとう じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ みかん にんにく キャベツ コーン にんじん まいたけ しめじ マッシュルーム グリーンピース	472 22.0
9	金	ごはん きゅうにゅう さばのおおやき 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 ぶたにく とりにく	かんぴょう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ ねぎ みかん	449 18.6
12	月	パン きゅうにゅう ウインナーのソテー マカロニサラダ レタススープ	パン あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンウインナー チキンハム とりにく	たまねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ にんじん コーン レタス さやいんげん	459 19.2
13	火	パン きゅうにゅう とりにくのパーベキューソース じゃがいもとキャベツのこみ ミックスフルーツ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー	しろねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん もも パイン みかん ナタデココ	431 18.6
14	水	★日本のお汁・煮物めぐり〜ひろしま〜★ ごはん きゅうにゅう うすみ くれのにくじゃが キャベツのみそレモンあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう きゅうにく わかめ みそ とりにく とうふ	たまねぎ いとこんにゃく キャベツ にんじん もやし コーン レモン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	447 16.4
15	木	こくとうパン きゅうにゅう とりにくとさつまいものかわりみそあえ キャベツとハムのごまあえ かぶのスープ	こくとう パン ごま でんぷん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ チキンハム ベーコン	しょうが あおピーマン キャベツ こまつな かぶ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	432 18.1
16	金	ごはん きゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー わかめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう コーン キャベツ にんじん もやし ねぎ	414 17.8
19	月	ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ はくさいのおひたし さつまじる	ごはん でんぷん こめこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう もやし こんにゃく ねぎ	412 17.4
20	火	スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう ウインナーのカレーいため ◆れんこんサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ちくわ チキンウインナー	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ れんこん きゅうり	403 17.7
21	水	ごはん きゅうにゅう にくだんごのあまずいため こまつなのナムル ビーフンスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた とうふ	たまねぎ はくさい たけのこ あおピーマン にんじん こまつな もやし いら にんにく ほししいたけ ねぎ	424 16.9
22	木	パン きゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき ◆きりほしだいこんとベーコンのソテー コンソメスープ いちごジャム	パン マヨネーズ あぶら ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう ます みそ ベーコン ぶたにく	あかピーマン あおピーマン きりほしだいこん にんじん こまつな にんにく キャベツ たまねぎ コーン パセリ	450 20.0
26	月	パン きゅうにゅう かぼちゃコロック ばんさんすう ワンタンスープ	パン こむぎこ パンこ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく	かぼちゃ にんじん キャベツ もやし たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	446 14.5
27	火	パン きゅうにゅう ホキのレモンソースかけ おんやさいサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ホキ チキンハム とりにく	レモン パセリ キャベツ ブロッコリー あかピーマン コーン にんじん	477 19.9
28	水	なめし きゅうにゅう さんまのみそに こまつなのおひたし かきたまじる	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さんま あかみそ かつおぶし たまご とうふ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ あおな	452 18.0
29	木	ナン きゅうにゅう ドライカレー とりにくのトマトソース さんしよごまあえ	ナン あぶら こめこ さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいたす とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく パジル トマト こまつな はくさい コーン	439 21.8
30	金	ごはん きゅうにゅう ◆とりにくとたけのこのみそに ほうれんそうのツナあえ ばちじる ◆りんご	ごはん じゃがいも さとう あぶら ばち	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ ツナ あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ りんご	425 16.7