



令和4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 ★: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	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため ビーフンサラダ さつまじる	ごはん さとう あぶら ビーフン マヨネーズ 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	こまつな にんにく きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	456 15.7
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) こまつなのオイスターいため だいずのへんしんみそじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ おから	こまつな キャベツ にんにく だいずもやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	450 17.6
4	金	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ さつまいものきなこあえ ★さばかんサラダ のっぺいじる	ごはん あぶら さとう マヨネーズ さといも でんぱん さつまいも	ぎゅうにゅう きなこ さば とりにく	きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ あおな しそ かぼちゃ	439 12.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ★こうやどうふのあげに はくさいのごまかつおあえ ぶたじる	ごはん さとう でんぱん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい チンゲンサイ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	470 18.4
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ハタハタのからあげ ★ひじきのごまサラダ まめじゃが	ごはん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ハタハタ だいず あつあげ とりにく ひじき チキンハム	しょうが こまつな にんじん コーン たまねぎ さやいんげん こんにゃく えだまめ	441 17.8
9	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずいため はるさめサラダ ちゅうかスープ ◆ふゆうがき	ごはん あぶら さとう でんぱん はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく	たまねぎ はくさい あおピーマン きくらげ キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ かき	459 16.4
10	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのいかじくバルサミソース ◆いかとかいそうのイタリアンサラダ ミネストローネ	パン こめこ じゃがいも こめコマロニ さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン しろいんげんまめ わかめ くきわかめ	いちじく だいこん レタス たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん	489 21.5
11	金	◆あきのこんさいカレー ぎゅうにゅう やきウインナー ◆こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー ツナ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん まいたけ にんにく しょうが きゅうり こんにゃく えだまめ	476 15.4
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨやき ◆れんこんのきんぴら だいこんとはくさいのそぼろじる	ごはん マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら あぶら さといも でんぱん	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく くきわかめ とりにく	れんこん にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく	441 21.2
15	火	てまきずし(すしめし てまきのり) ぎゅうにゅう 「ぎゅうにくのしぐれに」 ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ むさじじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ そうめんばち さといも	ぎゅうにゅう やきのり ぎゅうにく ツナ ちくわ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいこん なましいたけ ねぎ こんにゃく	474 15.7
16	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとうずらたまごのさっぱり ほうれんそうのおひたし かすじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら さといも さけかす	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご かつおぶし ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	にんにく しょうが さやいんげん ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ なましいたけ こんにゃく	453 20.0
17	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム てりやきチキン ◆きりぼしだいこんとベーコンのソテー はくさいのスープに	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウインナー	きりぼしだいこん こまつな にんにく はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん りんご	496 20.1
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのヤンニョムかけ チンゲンサイのチャプチェ ごまキムチじる	ごはん ごま さとう はるさめ ごまあぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	しろねぎ ゆず にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん はくさいキムチ だいこん ごぼう こんにゃく	474 19.3
21	月	ごはん ぎゅうにゅう やきシューマイ(2こ) さといものちゅうかに ビーフンスープ	ごはん さといも ごまあぶら ビーフン パンこ でんぱん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ にら	433 18.1
22	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ◆なっとうのかきあげ こまつなとツナのびたし ちゃんこうどん	ごはん さつまいも でんぱん あぶら うどん こめこ	ぎゅうにゅう なっとう ちくわ ツナ とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ごぼう こまつな はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	440 16.2
24	木	パン ぎゅうにゅう とうふのミートチーズやき かぼちゃとさつまいものサラダ レタススープ	パン あぶら さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく おから チーズ チキンハム とりにく	たまねぎ にんじん マツジールーム トマト かぼちゃ えだまめ レタス コーン さやいんげん トマト	491 20.3
25	金	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 けんちんじる ★フルーツくろまめ	ごはん でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ くらまめ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん りんご こんにゃく かぼちゃ オレンジ	461 17.4
28	月	ごはん ぎゅうにゅう わふうあんかけハンバーグ ◆★きりぼしだいこんのソースいため こまつなみそじる	ごはん さとう でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あおのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ あおピーマン きりぼしだいこん キャベツ にんじん ねぎ べにしょうが こまつな もやし なましいたけ	450 18.3
29	火	ごはん ぎゅうにゅう シイラのくろずソース じゃがいものしろごまサラダ かぶのスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう シイラ とりにく チキンハム	ブロッコリー にんじん かぶ キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	452 18.9
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおのカレーあげ だいこんのうめマヨサラダ じゃがいもとがんものうまに	ごはん でんぱん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつお チキンハム とりにく がんもどき	しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん うめ しそ たまねぎ ごぼう しろねぎ ねぎ こんにゃく	492 21.1