

11月の献立表

2021年 11月(2品産地指定)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		カヤ体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
11月1日(月) (35歳～メニュー)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 アーサのお味噌汁 白米	米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚)、卵 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、オクラ、きゅうり アーサ、えのき、万能ねぎ	おにぎり
					しそ
11月2日(火)	ハヤシライス プチオムレツ オニオンスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳)	牛肉 卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース (人参・グリーンピース) 玉ねぎ、パセリ	マドレーヌ
		米、麦、きび、黒米			小麦・大豆・乳・卵
11月3日(水) (文化の日)	チキンシチュー 白米	小麦粉(乳)	鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、白菜	ホットケーキ&ゼリー
		米			小麦・大豆
11月4日(木) (50歳～メニュー)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ イナムドゥチ 白米	米	豚肉、ポーク(乳)、卵 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ	カルピスゼリー
					乳・大豆
11月5日(金)	肉じゃが 豆腐の白和え 冬瓜のお味噌汁 雑穀米	じゃがいも ゴマ(乳)	豚肉 豆腐(大豆) 味噌(大豆) 海野豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン 人参、ほうれん草、ひじき 冬瓜、えのき、わかめ、万能ねぎ	サーターアングァー
		米、麦、きび、黒米			小麦・大豆・乳・卵
11月6日(土)	鶏そぼろ メンチカツ お味噌汁 白米	小麦粉、パン粉	鶏ミンチ、卵 牛(乳) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ほうれん草 (玉ねぎ) キャベツ、人参、玉ねぎ、わかめ	フレンチトースト
		米			小麦・大豆・乳・卵
11月7日(日)	牛マカレー 白米	小麦粉(乳)	鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト	ビスケット&ヨーグルト
		米			小麦・大豆・乳
11月8日(月)	ハンバーグ(オニオンソース) かぼちゃサラダ 大根とわかめのお味噌汁 雑穀米	マヨネーズ(卵)	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮(大豆) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ 大根、えのき、人参、ニラ	ジャムサンド
		米、麦、きび、黒米			小麦・大豆
11月9日(火)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト コーンスープ 雑穀米	じゃがいも じゃがいも 片栗粉	豚肉 卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき、コーン、トマト、パセリ 玉ねぎ、コーン、パセリ	レモンケーキ
		米、きび、麦、黒米			小麦・大豆・乳・卵
11月10日(水)	サーモンと野菜のあんかけ ブロッコリーときざみのマヨサラダ けんちん汁 白米	小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵)	サーモン(魚・乳・卵) 鶏ささみ、チーズ(乳) 豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ピーマン、えのき ブロッコリー、コーン、ひじき、パプリカ 大根、人参、こほう、こんにゃく、万能ねぎ	メロンパン風クッキー
		米			小麦・大豆・乳・卵
11月11日(木)	豚肉と茄子の味噌炒め わかめとツナの和え物 ちくわのお吸い物 白米	ごま 麵(小麦粉)	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、パプリカ、ピーマン わかめ、大根、人参、きゅうり わかめ、玉ねぎ、えのき	チョコスコーン
		米			小麦・大豆・乳
11月12日(金)	肉団子の酢豚 餃子 中華スープ きびご飯 ヨーグルト	片栗粉	肉団子(乳・卵)	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン	パウンドケーキ
		片栗粉 米、きび	卵	玉ねぎ、えのき、万能ねぎ	小麦・大豆・乳・卵
11月13日(土)	鶏肉の卵とじ デリ風かぼちゃサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 白米	マヨネーズ(卵)	鶏肉、卵 ハム(乳) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、コーン わかめ、玉ねぎ、人参、万能ねぎ	ラスク
		米、きび			小麦・大豆
11月14日(日)	ハヤシライス 白米	小麦粉(乳)	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース	ビスケット&ゼリー
		米			小麦・大豆・乳
11月15日(月)	マーボー豆腐 大学芋 卵の中華スープ 雑穀米	片栗粉 ゴマ、さつまい こめ、片栗粉	豆腐(大豆) 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 白菜、人参、えのき、コーン	ココア蒸しパン
		米、麦、きび、黒米			小麦・大豆

11月の献立表

2021年 11月(2品産地指定)

献立名	食品名			おやつ (乳・卵・大豆)	
	カヤ体温とる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える		
11月16日(火)	白身魚ときのごあんかけ チキンチーズ大葉巻き 豚汁 ひじきご飯	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 鶏肉、チーズ(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、ピーマン 大葉 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、ねぎ ひじき	ヨーグルトケーキ 小麦・大豆・乳・卵
11月17日(水) (らるなメニュー)	ふーちゃんぶるー ひじきとツナマヨサラダ アーサのお味噌汁 麦ご飯	胚(小麦粉) マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉、卵 ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆) ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー アーサ、えのき、ネギ	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
11月18日(木)	キーマカレー 一口とんかつ 冬瓜のコンソメスープ 白米 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 米	豚ミンチ 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト 冬瓜、人参、しめじ、ニラ	黒糖ちんすこう 小麦・大豆
11月19日(金)	ホイコーロー わかめと大根のツナ和え 中華スープ 白米	片栗粉 ごま 片栗粉 米	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 白豆、玉ねぎ、コーン	ココアパウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
11月20日(土)	ポークチャップ じゃがべー コンソメスープ 白米	じゃが芋 米	豚肉 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、トマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ 季節の野菜	みそクッキー 小麦・大豆・乳・魚
11月21日(日)	ビーフシチュー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	牛肉	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	ビスケット&ヨーグルト 小麦・大豆・乳
11月22日(月)	デミハンバーグ ポテマカサラダ オニオンスープ きびご飯	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米、きび	牛・豚 ハム(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、しめじ、パセリ きゅうり、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、パセリ	ココアプリン 乳
11月23日(火) (動物園の日)	ポークカレー 白米	小麦粉、じゃがいも 米	ポーク(乳)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草	ホットケーキ&ヨーグルト 小麦・大豆・乳・卵
11月24日(水)	豚肉と根菜の味噌煮 ブロッコリーのあかかか和え そーめん汁 麦ごはん ゼリー	じゃがいも、さつま芋 じゃがいも、マヨネーズ(卵) 種(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 卵、かつお(魚)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 万能ねぎ	クリームパン 小麦・大豆・乳・卵
11月25日(木) (ゆるなメニュー)	カラフル煮ずく煮 マグロメンチカツ なめこのお味噌汁 雑穀米	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、きび、麦、黒米	鶏ミンチ マグロ(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ピーマン なめこ、わかめ、万能ねぎ	サーターアンドギー 小麦・大豆・乳・卵
11月26日(金)	高野豆腐の酢豚 ちくわサラダ 中華スープ 白米	片栗粉 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、高野豆腐(大豆) ちくわ(魚)	玉ねぎ、人参、ねぎ、ヤングコーン、ピーマン、パプリカ キャベツ、人参、ひじき、きゅうり 季節の野菜	パウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
11月27日(土)	鮭そぼろ 肉団子 お味噌汁 白米	米	鮭(魚)、卵 鶏ミンチ(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、枝豆、人参 (玉ねぎ) 季節の野菜	パインケーキ 小麦・大豆・卵
11月28日(日)	かぼちゃのクリームシチュー 白米	小麦粉(乳) 米	鶏肉	かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、コーン	ビスケット&ゼリー 大豆・小麦・乳
11月29日(月)	豚肉と茄子の味噌炒め わかめとツナのお味噌汁 ちくわのお吸い物 白米	ごま 胚(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、パプリカ、ピーマン わかめ、大根、人参、きゅうり わかめ、玉ねぎ、えのき	おにぎり わかめ
11月30日(火)	五目きんぴら ブロッコリーのツナサラダ 葉野菜と卵のお味噌汁 麦ご飯	すりごま ドレッシング(乳・卵) 米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、パプリカ ほうれん草、白豆、キャベツ、しめじ、人参	アセロラゼリー アセロラ

※天候等により仕入れ事情等により、食材等はメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給食1食分(1日)	560	20	16~19	200	1.9
平均給食1食分					