



令和 4年 11月 給食献立表



日曜日	朝おやつ	給食	おやつ	主な材料			一口メモ
				血や肉、骨をつくる	熱や力となる	調子を整える	
1	牛乳	肉じゃが 小松菜のナムル	牛乳 大芋芋	牛肉、ちくわ、牛乳	じゃがいも、しらたき、味噌、いりごま、ごま油、米、さつまいも	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし	朝ごはんを食べるといいことがある!! 朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので体が機敏に対応します。朝ごはんを食べないと眠気やだるさがあったり、遊びや運動などに集中できなかつたりします。しっかり朝ごはんを食べましょう。
火	ポーロ	豆腐のふんわり揚げ キャベツの胡麻和え	牛乳 ミルク スコーン	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	片栗粉、油、いりごま、米	玉ねぎ、レンコン、人参、キャベツ、もやし、白菜、おび	
2	牛乳	豆腐のふんわり揚げ キャベツの胡麻和え	牛乳 ミルク スコーン	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳	片栗粉、油、いりごま、米	玉ねぎ、レンコン、人参、キャベツ、もやし、白菜、おび	
3	ウエハース	豆腐とネギのスープ					
4		文化の日					
5	チーズ	魚の塩焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	牛乳 バナナの きな粉和え	鮭、牛乳、きな粉	すりごま、米、黒砂糖	いんげん、人参、わかめ、バナナ	
6		ミートソーススパゲティ	せんべい	合いびき肉	スパゲティ麺、油、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ	
7	牛乳	豚の生巻焼き 大根サラダ ごうめん汁	牛乳 チーズ人参 煮しパン	豚肉、チーズ、牛乳、ハム	油、マヨネーズ、米、ミックス粉	玉ねぎ、ピーマン、生巻、大根、人参、きゅうり	
8	牛乳	ハヤシシチュー ポテトサラダ	牛乳 マシュマロバー	牛肉、牛乳	米、じゃがいも	人参、マッシュルーム缶、玉ねぎ	
9	牛乳	筑前煮 フロココリーサラダ	牛乳 どら焼き	鶏肉、高野豆腐	里芋、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、米、こしあん、ミックス粉	大根、人参、レンコン、葱、ごぼう、干ししいたけ、フロココリー、きゅうり、コーン	
10	牛乳	魚のカラフル焼き ほうれん草のきのみ和え かきたま汁	牛乳 クッキー	赤魚、豚ひき肉	マヨネーズ、ごま油、米	ピーマン、ほうれん草、人参、しめじ、コーン、チンゲン菜	
11	牛乳	麻婆豆腐 仲三条	牛乳 もちもちパン	合いびき肉、木綿豆腐、味噌、ハム、卵、牛乳、粉チーズ	砂糖、片栗粉、醤油、ごま油、米、白玉粉、ミックス粉	玉ねぎ、人参、にんにく、にら、きゅうり	
12	ビスケット	和風スパゲティ	クッキー	ベーコン	スパゲティ麺、油	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき	
13							
14	牛乳	ポトフ 海藻サラダ	牛乳 ホットケーキ	ウインナー、牛乳、卵	じゃがいも、ごま油、米、ミックス粉、メープルシロップ	たまねぎ、人参、キャベツ、わかめ、きゅうり	体を温める食材 体を温める食材という一見、難しそうですが、基本的にはその土地で採れるその時期のものを摂れば大丈夫です。冬は、かぶやねぎが美味しい季節です。これらは体を温める作用を持っています。
15	牛乳	魚の醤油煮し ピーナッツ和え 味噌汁	牛乳 ココア クッキー	木綿豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	粉ピーナッツ、米、ミックス粉、砂糖、油	キャベツ、もやし、人参、小松菜、しめじ、大根	
16	牛乳	カレーシチュー 大根サラダ	牛乳 お好み焼き	豚肉、鶏レバー、ハム、牛乳、卵、かつお節	じゃがいも、マヨネーズ、米、薄力粉、そばいも	たまねぎ、人参、大根、きゅうり、キャベツ、コーン、青のり、ひじき	
17	牛乳	豚汁 切り干し大根の炒め煮	プリン	豚肉、油揚げ、味噌	里芋、こんにゃく、砂糖、油、米	ごぼう、人参、大根、切干大根、レンコン	
18		☆お誕生日会☆					
19	チーズ						
20		半日保育 パンの日					
21	牛乳	魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツの中華スープ	麦茶 おにぎり	赤魚、ツナ缶、ベーコン	マヨネーズ、ごま油、米	ごぼう、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	
22	牛乳	れんこん団子スープ ちくわともやしのナムル	牛乳 ロールケーキ	豚ひき肉、卵、ちくわ、牛乳	片栗粉、ごま油、米	レンコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、きゅうり	
23		勤労感謝の日					
24	牛乳	鶏のマーマレード焼き オクラの胡麻和え すまし汁	牛乳 じゃがいももち	鶏肉、かまぼこ、牛乳、フロセス、チーズ	すりごま、米、じゃがいも、マーガリン、片栗粉	ニンニク、マーマレード、オクラ、もやし、人参、白菜、えのき	
25	牛乳	豚肉と里芋のカレー煮 五色和え	牛乳 ピーチケーキ	卵、牛乳、スキムミルク	醤油、砂糖、米、薄力粉、バター、三温糖	きゅうり、人参、さくらげ、黄桃缶	
26	ウエハース						
27		焼きそば	丸ポーロ	豚肉、かまぼこ	中華麺、油	人参、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ	
28	牛乳	豆乳汁 切り干し大根の炒め煮	牛乳 きな粉 揚げパン	豆乳、鶏肉、油揚げ、味噌、牛乳、きな粉	砂糖、油、ロールパン	玉ねぎ、えのき、人参、白菜、切干大根、レンコン	
29	牛乳	鶏のから揚げ コールスローサラダ トマトスープ	ヨーグルト ゼリー	鶏肉、ハム、ウインナー、ヨーグルト	油、片栗粉、マヨネーズ、米	にんにく、生巻、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、エリンギ、にら、玉ねぎ	
30	牛乳	タイピーエ 小松菜の納豆和え	牛乳 バナナケーキ	豚肉、納豆、卵	醤油、米、バター、ミックス粉	人参、玉ねぎ、葱、白菜、小松菜、きゅうり、バナナ	



体を温める食材



給食・おやつを掲載しています。

↓下記のQRコードから

