

2024年度11月の献立表

◎献立により献立が変わることがあります。

高学年係

日 曜	献立名	材料名 (昼食・午後のおやつ)			午後のおやつ (昼食のみ)
		熱を加えるもの	血や油や骨になるもの	体の臓子を整えるもの	
04	豚肉の和風ゴマ炒め さつま芋のしもん煮 なめこもやしのみそ汁 ごはん	七分づき米、さつまいも、上白糖、ごま油、三温糖、片栗粉、小麦粉、片栗粉(学校給食用)、後粉	牛乳、豚肉、ローズ、皮下脂肪なし、みそ、豚ひき肉	キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、きゅうり、レモン汁、たまねぎ	ポテトフライ りんご 牛乳
05	チキンライス 和風ポトフ	じゃがいも、七分づき米、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	ウインナー ポテトフライ 牛乳
06	キャベツとツナの和風和え かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分づき米、米、三温糖、上白糖、ごま油	牛乳、さば、シーチキン、油揚げ、八丁みそ	キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、うめずし、しょうが、ひじき	牛乳 ひじきおにぎり
08	和風オートローフ ごぼうサラダ 大根と人参のみそ汁 ごはん	七分づき米、油、上白糖、白ごま、三温糖	鶏製豆乳、卵ひき肉、ごぼう(生)、マヨネーズ、みそ、パム	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、つきこんにく、ごぼう、三温糖、鶏コンビーフ、わかめ、平しいちげ、かたかた	レーズン 【和菓子の白】 もなか(乳児・未ようかん) 豆乳
07	豆腐生日本豆腐ニュー 五目煮 鶏肉のから揚げ きゅうりスナップ、トマト 大根と玉ねぎのみそ汁	米、米粉、上白糖、揚げ油、片栗粉、オリーブ油、三温糖	鶏製豆乳、鶏もも肉、みそ、もちめんじやこ、高野豆腐	たまねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、あんバター、トマト	ポテトフライ 米粉のりんごケーキ フルーツゼリー 豆乳
09	和風ごぼう炒め 白菜ときゅうりの和風和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ごはん	七分づき米、油、パセリ、塩こしょう、マーガリンソフトタイプ	牛乳、鶏、みそ、ごあん(生)	ほうさい、もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、たまねぎ、豚みそ	にんじんせんべい あんバター 牛乳
10	カレーライス(完了、カレー) じゃがいもと青豆のみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、油、グラニュー糖	牛乳、牛ひき肉、みそ、きんぴら	たまねぎ、にんじん、鶏コンビーフ、わかめ、パセリ	ウインナー きな粉クッキー 牛乳
11	ホイコーロー かぼちゃの煮め 白菜とツナの和風スープ ごはん	七分づき米、ロールパン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、シーチキン	りんご、ほうさい、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、たら、にんにく	にんじんせんべい 黒糖ロール リンゴ 牛乳
12	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆のおかかマヨ 豆腐とニラのスープ ごはん	七分づき米、食パン、三温糖、マーガリンソフトタイプ、片栗粉、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、シーチキン、しめじ、ちくわ、かつお節	にんじん、きゅうり、もやし、しいたけ、かんぴら、鷹豆、にら、鶏コンビーフ、ひじき	ウインナー イチョボサムライ 牛乳
13	ガハクライス キャベツと大豆のサラダ	七分づき米、さつまいも、油、上白糖、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、大豆、きりたんぽこ	キャベツ、たまねぎ、ほうさい、鶏ひき肉、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	レーズン 大学いも 牛乳
14	豚肉とほうれん草のカレー (完了、肉じゃが) 海鮮サラダ	米、じゃがいも、油、グラニュー糖、ごま油、上白糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、シーチキン、及び(もき身)	たまねぎ、もやし、ほうれん草、かぶ、きゅうり、ごぼう、かめ、もも(煮)、パン、鶏コンビーフ	にんじんせんべい フルーツヨーグルト 牛乳
15	はんちゃんどん フロッパーのゆめチキンスライス 田作り(完了、タイの煮物)	ゆでうどん、ロールパン、小麦粉、油、上白糖、三温糖、白ごま	牛乳、本練豆腐、油揚げ、マヨネーズ、煮干し	ほうさい、にんじん、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、ゆず果汁、平しいちげ	牛乳 ラスク 牛乳
16	チキンライス 和風ポトフ	七分づき米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	ウインナー 黒ごまもち 牛乳

* 献立は2週間前のサイクルメニュー(2週間前一度同じ献立)にしています。繰り返して食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

18	キャベツとツナの和風和え かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分づき米、油、三温糖、上白糖、ごま油	牛乳、さば、鶏製豆乳、シーチキン、油揚げ、八丁みそ	キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、うめずし、しょうが	ポテトフライ 米粉のココア黒しん 牛乳
19	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆のおかかマヨ 豆腐とニラのスープ ごはん	七分づき米、マカロニ、三温糖、上白糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、シーチキン、お節	にんじん、きゅうり、もやし、にら、鶏コンビーフ、ひじき	にんじんせんべい マカロニのあべ川 牛乳
20	ホイコーロー かぼちゃの煮め 白菜とツナの和風スープ ごはん	七分づき米、フロワパン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、シーチキン	かぶ、ほうさい、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、たら、にんにく	レーズン かぼちゃの黒糖ロールパン 糖(完了、りんご) 牛乳
21	和風ごぼう炒め 白菜ときゅうりの和風和え 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ごはん	七分づき米、マーガリンソフトタイプ、塩こしょう、油	鶏製豆乳、鶏、練ごぼう、みそ	ほうさい、もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、たまねぎ、豚みそ	ウインナー 五平もち 牛乳
22	豚肉の和風ゴマ炒め さつま芋のしもん煮 なめこもやしのみそ汁 ごはん	七分づき米、サツマイモ、上白糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、ローズ、皮下脂肪なし、クリーム(植物性脂肪)、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、きゅうり、みから油、パイン缶、レーズン、りんご果汁	ポテトフライ フルーツサンド 牛乳
23	和風オートローフ ごぼうサラダ 大根と人参のみそ汁 ごはん	七分づき米、米、三温糖、白ごま、油、上白糖	牛乳、鶏ひき肉、マヨネーズ、みそ、パム、八丁みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、つきこんにく、ごぼう、三温糖、鶏コンビーフ、わかめ、平しいちげ	にんじんせんべい 【和菓子の白】 米粉のホットケーキ 豆乳
24	和風ハイキング 鶏の照り焼き きゅうりともやしのかき和え フライドポテト 揚げ汁 納豆ご飯	七分づき米、米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、白ごま、三温糖	牛乳、さけ、納豆、鶏もも肉、みそ、もちめんじやこ	もやし、ほうさい、きゅうり、にんじん、だいこん、青ねぎ、あおりの、なめこ	レーズン 納豆とらすおにぎり 牛乳
25	ガハクライス キャベツと大豆のサラダ	七分づき米、油、上白糖、三温糖	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、大豆	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、鶏ひき肉、鷹豆、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	ポテトフライ かぼちゃの豆乳プリン 牛乳
26	はんちゃんどん フロッパーのゆめチキンスライス 田作り(完了、タイの煮物)	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油、上白糖、三温糖、白ごま	牛乳、本練豆腐、油揚げ、マヨネーズ、煮干し	ほうさい、にんじん、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、ゆず果汁、平しいちげ	にんじんせんべい はんちゃんどん 牛乳
27	豚肉とほうれん草のカレー (完了、肉じゃが) 海鮮サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリンソフトタイプ、グラニュー糖、ごま油、上白糖	牛乳、豚肉(もも)、シーチキン、及び(もき身)	たまねぎ、もやし、ほうれん草、きゅうり、ごぼう、かめ、もも(煮)、パン、鶏コンビーフ	レーズン オアシスクッキー 牛乳
28	カレーライス(完了、カレー) じゃがいもと青豆のみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリンソフトタイプ、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、鶏コンビーフ、わかめ、パセリ	ウインナー ココアクッキー 牛乳

【今月の旬の食材】
かぼちゃ・さつま芋・柿・りんご・ゆず



【和菓子の日】
今月は「もなか」です。真ん中に餡が入っているため、中央を意味する【眼】(さいちゅう)より眼中心(もなか)と呼ばれるようになったそうです。

エネルギー	119/110 kcal
タンパク質	2.1/0.15.8 (g)
脂質	17.2/13.7 (g)
炭水化物	2.0/1.5 (g)