

# 2020年11月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働くかに	(緑) 体の調子を整える
秋 2	月	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	ニラ 玉葱 人参 もやし 玉葱 コーン りんご
3	火	文化の日(お休み)			
4	水	ミートスパゲッティ 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	ミンチ 卵	スパゲッティ	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 青梗菜 玉葱 人参
5	木	ご飯 肉じゃが レバーの変わり揚げと添え野菜 なめこの味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 いんげん コーン なめこ 玉葱 椎茸
秋 6	金	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 白菜のスープ	鮭 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ ほうれん草 人参 白菜 玉葱 人参 葱
7	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	3~5歳はお弁当です。
9	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉 じゃが芋 ハム	発芽玄米 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 人参 胡瓜 りんご
10	火	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え 豆腐サラダ 南瓜の味噌汁	鯖 豆腐 じゃこ	米 胡麻	いんげん コーン 南瓜 玉葱 人参
11	水	発芽玄米 チンジャオロース 餃子と添え野菜 小松菜のスープ	豚肉 ミンチ	発芽玄米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 ニラ ブロッコリー 小松菜 玉葱 えのき
12	木	十六穀米 カレイの照り焼きと梅和え 三色盛り えのきのすまし汁	かわいい ハム	米 十六穀米 春雨	梅 小松菜 胡瓜 えのき 椎茸 ほうれん草 人参
13	金	ご飯 鶏肉のマーナード焼きと添え野菜 パンプキンボール わかめの味噌汁	鶏肉	米 そうめん	キャベツ 南瓜 胡瓜 わかめ 玉葱 人参
14	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参 3~5歳はお弁当です。
16	月	チキンピラフ ひじきの煮物 もやしのスープ	鶏肉 うす揚げ	発芽玄米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん もやし 玉葱 人参
17	火	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 春雨サラダ 大根の味噌汁	豚肉 卵	米 十六穀米 春雨	キャベツ 胡瓜 大根 玉葱 人参
18	水	ご飯 鮭の塩焼きと添え野菜 グラタン 玉葱のスープ	鮭 ベーコン チーズ	米 マカロニ	ブロッコリー 玉葱 コーン 玉葱 人参 ほうれん草

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働くかに	(緑) 体の調子を整える
19	木	発芽玄米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 小松菜の胡麻酢和え えのきのすまし汁	鶏肉 うす揚げ	発芽玄米 胡麻	コーン 小松菜 人参 えのき 椎茸 人参 ほうれん草
20	金	十六穀米 プリの照り焼きとおかか和え 中華風春雨サラダ うす揚げの味噌汁	ぶり ハム うす揚げ	米 十六穀米 春雨	ほうれん草 胡瓜 人参 玉葱 人参 葱
21	土	ビーフコロッケパン	牛豚ミンチ	パン	3~5歳はお弁当です。
23	月	勤労感謝の日(お休み)			
24	火	鮭の散らし寿司 野菜の煮物 麩のすまし汁	鮭 卵 厚揚げ	米 麩	海苔 葱 大根 人参 いんげん えのき 椎茸 人参 ほうれん草
秋 25	水	焼きそば じゃが芋の煮物 かぶのスープ	豚肉 ミンチ	中華麺 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 いんげん かぶ 玉葱 人参 小松菜
26	木	ご飯 カレイの照り焼きと胡麻和え 南瓜の煮物 大根の味噌汁	カレイ	米 胡麻	ブロッコリー 南瓜 いんげん 大根 玉葱 椎茸 葱
27	金	赤飯 とんかつと添え野菜 ポテトサラダ きのこのすまし汁	小豆 豚肉	米 もち米 ゴマ じゃが芋	キャベツ 胡瓜 コーン えのき 椎茸 人参 ほうれん草
28	土	お弁当の日(給食はありません)			
30	月	ご飯 マーボー豆腐 棒棒鶏 大根のスープ	豆腐 ミンチ ささ身	米 胡麻	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 胡瓜 人参 大根 小松菜 えのき

今月のホームページの見本はさくら組さんです。どうぞご覧ください。