

2022年11月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	火	十六穀米 鶏肉の醤油麹焼きと添え野菜 ちくわの煮物 えのきのすまし汁	鶏肉 ちくわ	米 十六穀米	キャベツ 大根 人参 えのき 人参 ほうれん草
2	水	鯖の塩焼きと胡麻和え 餃子と添え野菜 南瓜の味噌汁	鯖 ミンチ	米 胡麻 餃子の皮	いんげん ニラ 玉葱 胡瓜 南瓜 玉葱 人参 葱
3	木	文化の日(お休み)			
4	金	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	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 コーン バナナ
5	土	お弁当の日(給食はありません)			
7	月	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 いんげん 大根 人参 えのき 人参 ほうれん草
8	火	十六穀米 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 青梗菜のスープ	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ ほうれん草 人参 青梗菜 玉葱 人参
9	水	ご飯 肉じゃがカレー レバーの香り揚げと添え野菜 なめこの味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻 胡麻	玉葱 人参 グリンピース コーン なめこ 玉葱 人参 ほうれん草
10	木	十六穀米 カレイの味噌マヨネーズ焼きと添え野菜 中華風春雨サラダ 大根のスープ	カレイ ハム	米 十六穀米 春雨 胡麻	ブロッコリー 胡瓜 人参 大根 人参 玉葱 小松菜
11	金	ご飯 油淋鶏と添え野菜 切り干し大根の煮物 小松菜の味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米	葱 キャベツ 切り干し大根 人参 いんげん 小松菜 玉葱 人参
12	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	3~5歳はお弁当です。
14	月	チキンピラフ ひじきの煮物 玉葱のスープ 果物	鶏肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん 玉葱 人参 ほうれん草 りんご
15	火	十六穀米 まさご揚げと添え野菜 シーチキンサラダ わかめのすまし汁	豆腐 ミンチ エビ じゃこ シーチキン	米 十六穀米	玉葱 コーン 胡瓜 人参 わかめ 人参 えのき 葱
16	水	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 マカロニグラタン 小松菜のスープ	鮭 チーズ	米 マカロニ	キャベツ 玉葱 コーン 小松菜 玉葱 人参
17	木	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 じゃこの酢の物 うす揚げの味噌汁	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米	ブロッコリー わかめ 人参 胡瓜 玉葱 人参 小松菜

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	金	炊き込みご飯 豚肉の生姜焼きと添え野菜 茶碗蒸し なめこのすまし汁	うす揚げ 豚肉 ささ身 卵	米	人参 キャベツ ほうれん草 人参 なめこ えのき 椎茸 ほうれん草
19	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	キャベツ 人参
21	月	海鮮ラーメン 卵焼きと添え野菜 果物	イカ エビ なた 卵 じゃこ	中華麺	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー りんご
22	火	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ	ミンチ 豆腐 ハム	米 春雨	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 胡瓜 もやし 人参 玉葱 小松菜
23	水	勤労感謝の日(お休み)			
24	木	牛丼 わかめの酢の物 ほうれん草の味噌汁	牛肉	米	玉葱 人参 葱 わかめ 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 玉葱
25	金	炊き込みご飯 トンカツと添え野菜 三色盛り きのこのすまし汁	うす揚げ 豚肉 ハム	米 蒟蒻 春雨	人参 キャベツ 胡瓜 えのき 椎茸 人参 小松菜
26	土	お弁当の日(給食はありません)			
28	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉 ハム	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
29	火	ご飯 鮭の塩焼きと添え野菜 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	鮭	米	ブロッコリー 南瓜 いんげん わかめ 玉葱 人参 葱
30	水	十六穀米 チンジャオロース しゅうまいと添え野菜 玉葱のスープ	豚肉 ミンチ	十六穀米 しゅうまいの皮	筍 ピーマン 人参 玉葱 コーン 玉葱 人参 小松菜

今月の見本はさくら組さんです。どうぞご覧ください。