

2022年度11月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14・28(月)	大根菜めし 豚肉じゃが 小松菜と厚揚げのみそ汁	豚もも肉,厚揚げ	白米,メークイン,糸こんにゃく,三温糖	だいこん,人参,玉ねぎ,いんげん,しめじ,小松菜	塩,濃口しょうゆ,酒・純米酒,みりん,だし(かつお・昆布),だし(昆布)みそ	526kcal 22.9g 13.3g 1.7g
	さつまいも入りおはぎ,牛乳	きなこ,牛乳	白米,もち米,三温糖			
1(火)	きのこビーフカレー ブロッコリーのサラダ みかん	牛肉もも,牛乳	五分搗米,メークイン,上新粉,なたね油,三温糖	玉ねぎ,人参,エリンギ,しめじ,にんにく,生姜,れんこん,ブロッコリー,カリフラワー,みかん	濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイオン,カレー粉,塩,酢・米酢	725kcal 18.5g 29.0g 1.7g
	ジャムサンド(すだち),牛乳	牛乳	食パン,三温糖	すだち		
15・29(火)	五分搗米ごはん 鱈の塩麹焼き ひじきと大豆の煮物 さつまいものみそ汁	さわら,ひじき,大豆,うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,こんにゃく(板),三温糖,さつまいも	人参,いんげん,青ねぎ,玉ねぎ,えのきたけ,ごぼう,れんこん,みかん	塩麹,濃口しょうゆ,みそ,塩	537kcal 24.5g 15.4g 1.8g
	米粉の根菜ちぢみ,季節の果物,牛乳	牛乳	米粉,ごま油,三温糖	たまねぎ,れんこん,ごぼう,果物	しょうゆ,酢,塩	
2(水) 収穫祭	羽釜で炊いた新米ごはん さんまの塩焼き 切干大根の煮物 収穫祭豚汁	さんま,うすあげ,ひじき,かつお節・だし用,豚バラ肉	白米,なたね油,三温糖,ごま油,さつまいも	切り干し大根,人参,いんげん,大根,ごぼう,白ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みそ	609kcal 23.4g 27.1g 1.3g
	焼きいも,牛乳	牛乳				
16(水) ご当地 メニュー 【神奈川県】	五分搗米ごはん 牛鍋 けんちん汁	牛肉もも・脂付,焼き豆腐,鶏もも肉,かつお節・だし用	五分搗米,糸こんにゃく,三温糖	はくさい,人参,しゆんぎく,えのきたけ,白ねぎ,ごぼう,れんこん,大根,みつば	濃口しょうゆ,塩,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ	711kcal 30.0g 17.4g 2.3g
	へらへら団子,梨,牛乳	小豆,牛乳	白玉粉,上新粉,三温糖	梨	塩	
17(木)	五分搗米ごはん 麻婆なす豆腐 春雨とわかめのスープ	豚ひき肉,豆腐,わかめ,昆布・だし用	白米,三温糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ	なす,玉ねぎ,人参,しいたけ,にら,青ねぎ	赤色辛みそ,濃口しょうゆ,ブイオン,塩,薄口しょうゆ	609kcal 19.2g 26.0g 2.4g
	りんご蒸しパン,牛乳	牛乳	小麦粉,なたね油	りんご	ベーキングパウダー	
4(金)	五分搗米ごはん 鶏手羽元の甘辛さっぱり煮 春菊と豆腐のゴマサラダ 白菜としめじのみそ汁	鶏手羽元,豆腐(木綿),ひじき	五分搗米,三温糖,白練りごま	しゆんぎく,もやし,人参,はくさい,しめじ	濃口しょうゆ,酒・純米酒,酢・米酢,みりん,みそ,穀物酢,塩,だし(昆布・煮干し),みそ,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ	479kcal 18.1g 10.5g 2.7g
	梅ひじきおにぎり,お茶		白米	梅ぼし	塩,お茶	
18(金) 誕生会	お赤飯 野菜たっぷり酢豚 チンゲン菜ともやしのナムル 白菜としめじのスープ	あずき,豚もも肉	白米,もち米,黒ゴマ,かたくり粉,なたね油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,干しいたけ,ピーマン,パプリカ(黄・赤),れんこん,にんにく,チンゲンサイ,もやし,人参,はくさい,しめじ,にら	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,トマトケチャップ,ブイオン,薄口しょうゆ	615kcal 21.9g 20.3g 1.7g
	栗と芋の米粉カップケーキ 季節の果物,牛乳	牛乳	米粉,生クリーム,くり,さつまいも	果物	ベーキングパウダー	
5・19(土)	鶏とごぼうのそぼろ丼 かぼちゃとうすあげのみそ汁	鶏もも肉,うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,なたね油,三温糖,かたくり粉		だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みそ	399kcal 14.1g 10.3g 1.0g
	芋けんぴ,お茶		さつまいも		お茶	

7・21(月)	五分搗米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぶの酢の物 きのこ豆腐のみそ汁	鶏もも肉,わかめ,豆腐,昆布・だし用,かつお節・だし用	五分搗米,白ごま,三温糖	かぶ・根,かぶ・葉,人参,えのきたけ,青ねぎ,まいたけ	みそ,濃口しょうゆ,みりん,穀物酢,塩,薄口しょうゆ,みそ,ブイオン	507kcal 23.7g 14.9g 2.3g
	焼きビーフン,お茶	豚ひき肉	ビーフン,ごま油	たまねぎ,しいたけ,にら,人参	お茶	
8・22(火)	五分搗米ごはん 鮭と白菜のクリーム煮 れんこんのサラダ	さけ,豆乳	白米,上新粉,マヨドレ(卵なし),三温糖	はくさい,玉ねぎ,ブロッコリー,人参,しめじ,れんこん,小松菜,ごぼう	ブイオン,塩,濃口しょうゆ,酢・米酢	518kcal 24.0g 10.4g 3.6g
	大根もち,牛乳,季節の果物	牛乳	上新粉,白玉粉,ごま油,三温糖	大根,青ねぎ,果物		
9・30(水)	五分搗米ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の白和え 里芋と三つ葉のみそ汁	豚ロース(薄切り),豆腐(木綿),うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,なたね油,糸こんにゃく,三温糖,白ごま,里芋	玉ねぎ,しょうが,人参,干しいたけ,小松菜,みつば	濃口しょうゆ,みりん,薄口しょうゆ,みそ(米)甘みそ,みそ	603kcal 23.7g 22.6g 1.4g
	くりのパウンドケーキ,果物,牛乳	牛乳	小麦粉,くり,三温糖,なたね油	果物	ベーキングパウダー	
10・24(木)	五分搗米ごはん トマトチーズグラタン オニオンスープ	鶏もも肉,チーズ,ベーコン(卵なし)	白米,なたね油,米粉/パン粉	玉ねぎ,れんこん,なす,にんにく,しめじ(ぶなしめじ),かぼちゃ,パセリ	トマトケチャップ,ウスターソース,トマトピューレ,塩,薄口しょうゆ,ブイオン	559kcal 22.4g 16.3g 1.7g
	マカロニあべかわ 季節の果物,牛乳	きなこ,牛乳	マカロニ,三温糖	果物		
11・25(金)	さつまいもごはん サバの味噌煮 ほうれん草ときのこのボン酢和え スイートパンプキン,牛乳	さば,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,さつまいも	生姜,ほうれん草,もやし,人参,しめじ,まいたけ,ゆず(果汁・皮) かぶ・根,かぶ・葉	塩,みそ,みりん,濃口しょうゆ,薄口しょうゆ	520kcal 23.7g 17.9g 2.1g
	中華丼 じゃがいもとわかめのスープ	豚もも肉,豚バラ肉,わかめ	白米,ごま油,かたくり粉,メークイン,白ごま	人参,はくさい,チンゲンサイ,玉ねぎ,黒きくらげ,白ねぎ	薄口しょうゆ,ブイオン,塩,濃口しょうゆ	487kcal 15.5g 19.5g 0.8g
	かきもち,お茶			かきもち	お茶	

11月平均栄養価 エネルギー 544kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.2g 食塩相当量 1.9g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。

★朝おやつには、いもけんぴ・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物(柿、りんご、梨、みかん等)がつくことがあります。

お弁当の日は 1日(火)5歳 9日(水)4歳 17(木)2,3歳 です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)

