

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

11月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/水	豆腐と豚肉の旨煮 春雨サラダ	米 はるさめ いりごま	豚肉 木綿豆腐 ハム	たまねぎ きゅうり にんじん えのき コーン(粒) しょうが 小松菜	食パン ブルーベリージャム
	ジャムサンド①③				
2/木	鶏じゃがが ささみとほうれん草のあえもの	米 じゃがいも 糸こんにゃく 米油 さとう	鶏ミンチ 鶏ささみ	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれん草 もやし コーン(粒)	米 わかめ
	わかめおにぎり				
6/月	姫路風おでん 大豆とじゃこのさつと煮	米 こんにゃく じゃがいも さとう	牛肉 さつまあげ 大豆(水煮) ちりめんじゃこ	だいこん	
	くだもの				
7/火	カレイのごまがらめ 米粉パスタサラダ 豚汁	米 さとう いりごま 米粉麺 こんにゃく	カレイ ロースハム 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ	スパゲティ ひじき 鶏ミンチ にんじん たまねぎ
	ひじきスパゲティ①				
8/水	スタミナチキン ひじきと蓮根のサラダ 中華スープ	米 マヨネーズ	鶏肉 ひじき ツナ 木綿豆腐	たまねぎ えのき にんにく しめじ しょうが 青ねぎ にんじん れんこん きゅうり	みかん もも バナナ りんごジュース 寒天
	フルーツポンチ				
9/木	麻婆豆腐 チャプチェ	米 さとう はるさめ 米油 いりごま	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ 豚肉	にんじん 青ねぎ ピーマン たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ	豆乳 牛乳 寒天
	豆乳プリン②				
10/金	ししゃものフレーク焼き ほうれん草とハムのおかか えもずくときのこのスープ	米 マヨネーズ	ししゃも 大豆フレーク ロースハム 糸かつお 木綿豆腐 もずく	にんにく ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきだけ 青ねぎ	食パン マヨネーズ ツナ チーズ
	照り焼きツナトースト①②③				
13/月	ポークカレー ベーコンとキャベツの炒め物	米 米油 じゃがいも	豚肉 ベーコン	にんにく キャベツ しょうが コーン(粒) たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	豚肉 青ねぎ たまご キャベツ
	お好み焼き①③				
14/火	さわらのカレー焼き リヨネーズポテト 豆腐と大根のみそ汁	米 米油 じゃがいも	さわら ベーコン 木綿豆腐 みそ カットわかめ	たまねぎ パセリ 大根 にんじん 青ねぎ	ヨーグルト バナナ ビスケット
	ヨーグルト・ビスケット①②				
15/水	ミートローフ ポイルブロッコリー ベーコンとキャベツのスープ	米 マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー しめじ キャベツ	食パン 白ごま バター
	セサミトースト①②③				
16/木	肉豆腐 じゃがいもサラダ	米 米油 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 焼き豆腐 ツナ	たまねぎ にんじん えのきだけ 白ねぎ きゅうり コーン(粒)	ホットケーキミックス たまご バター 牛乳 かぼちゃ
	かぼちゃケーキ①②③				

11月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
17/金	カレイのオープンフライ ほうれん草の中華和え 豆乳コーンスープ	米 マヨネーズ 米油 いりごま じゃがいも	カレイ 大豆フレーク 鶏ささみ 豆乳	ほうれん草 にんじん もやし コーン パセリ	芋けんぴ とろべー
	かみかみ・ソイりんご				
20/月	肉みそ丼 ワンタンスープ	米 ワンタンの皮	豚肉 赤みそ	キャベツ 青ねぎ たまねぎ はくさい 赤パプリカ にんじん たまねぎ もやし	
	くだもの				
21/火	八宝菜 牛肉とごぼうの甘辛炒め	米 糸こんにゃく 米油	豚肉 牛肉	たまねぎ 青ねぎ にんじん ごぼう キャベツ いんげん しいたけ たけのこ しょうが	米 塩昆布
	塩昆布おにぎり				
22/水	鮭の塩焼き ブロッコリーの塩昆布和え カレー風味スープ	米 じゃがいも	鮭 塩昆布 ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ	食パン ココア バター
	ココアトースト①②③				
24/金	ぶりの照り焼き 野菜とささみの梅マヨ和え 里芋と白菜のみそ汁	米 マヨネーズ	ぶり 鶏ささみ 油揚げ みそ カットわかめ	生姜 きゅうり にんじん 里芋 はくさい 青ねぎ	さつまいも
	ふかしいも・ソイりんご				
27/月	ビビンバ もずくの中華スープ	米 米油	牛肉 木綿豆腐 もずく	もやし たまねぎ にんじん えのき ピーマン 青ねぎ にんにく しょうが にら	
	かみかみ・ソイオレンジ				
28/火	さばのたつたやき 野菜のねりごま和え かぼちゃスープ	米 ねりごま	さば ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	オレンジジュース 寒天 みかん
	オレンジゼリー				
29/水	すき焼き風煮 切干大根のシャキシャキサラ ダ	米 糸こんにゃく 米油 麩 マヨネーズ	牛肉 焼き豆腐 ツナ 糸かつお	たまねぎ にんじん はくさい 白ねぎ 切干大根 きゅうり	さつまいも
	大学芋				
30/木	蒸し鶏の中華和え わかめスープ	米	鶏ささみ カットわかめ	生姜 青ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん コーン(粒) もやし えのき	クリームパン
	おたのしみパン				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他