

2024年11月の給食

今月の果物：りんご、梨、柿、みかん、グレープフルーツ、バナナ、みかん缶、もも缶のいずれかです

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15 29	金	さつまいもごはん	米、さつまいも、黒ごま、食塩	牛乳	エネルギーKcal 598
			豆腐とひじきのつくね	木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、たまねぎ、ひじき、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油	牛乳	たんぱく質g 25.3
		ツナとチーズのキャベツサラダ	キャベツ、ツナ水煮缶、コーン缶、チーズ、食塩、酢、砂糖、油	豆乳くずもち	脂質g 18.9	
		大根となめこのみそ汁	だいこん、なめこ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	塩分g 1.3	
		果物	果物			
18	月	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 502	
		かれのい照り焼き	かれのい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油	牛乳	たんぱく質g 23.1	
		小松菜とれんこんのサラダ	こまつな、にんじん、れんこん、鶏ささ身、マヨドレ、しょうゆ	肉しゅうまい	脂質g 11.8	
		さといもと油揚げのみそ汁	さといも、にんじん、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	豚ひき肉、食塩、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、ごま油、しゅうまいの皮	塩分g 1.6	
		果物	果物			
5	19	火	みそバターラーメン	ゆで中華めん、たまねぎ、もやし、コーン、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、砂糖、豆乳バター	牛乳	エネルギーKcal 533
			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、油	牛乳	たんぱく質g 26.2
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖	塩昆布おにぎり	脂質g 15.8	
		果物	果物	米、豚ひき肉、塩こんぶ、油、ごま、しょうゆ	塩分g 1.9	
6	20	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 606
			たらのおろし煮	たら、しょうが、酒、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、だいこん、万能ねぎ	牛乳	たんぱく質g 33.9
		春雨サラダ	はるさめ、高野豆腐、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、砂糖	あんこ蒸しパン	脂質g 20.3	
		臭汁	だいこん、にんじん、さといも、油揚げ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、ゆで大豆、淡色みそ	ホットケーキ粉、牛乳、食塩、こしあん(生)	塩分g 1.8	
		果物	果物			
7	21	木	食パン	食パン	牛乳	エネルギーKcal 545
			鮭のマヨコーン焼き	さけ、クリームコーン缶、マヨドレ、たまねぎ、パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 9.9
		フレンチサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、砂糖、酢、食塩、油	きのこの炊き込みごはん	脂質g 17.8	
		ミネストローネ	ペーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、ホールトマト缶詰、マカロニ、洋風だしの素、食塩、砂糖	米、鶏ひき肉、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖	塩分g 1.9	
		果物	果物			
8	22	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 514
			豚肉とれんこんのみそ炒め	豚肉(もも)、れんこん、たまねぎ、しらたき、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 17.8
		きゅうりとわかめのサラダ	きゅうり、カットわかめ、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖	大学芋	脂質g 18.3	
		とろろ昆布汁	とろろこんぶ、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま	塩分g 1.6	
		果物	果物			
11	25	月	きのこカレーライス	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しいたけ、しめじ、油、カレールー	牛乳	エネルギーKcal 529
			ひじきのサラダ	ひじき、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩	牛乳	たんぱく質g 20.2
		ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリー、にんじん、水、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	りんごケーキ	脂質g 16.3	
		果物	果物	ホットケーキ粉、牛乳、りんご	塩分g 1.6	
12	香 川 県 の 料 理	火	しっぽくうどん	ゆでうどん、木綿豆腐、油揚げ、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	エネルギーKcal 505
			鱈の三杯(酢)	あじ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳	たんぱく質g 25.9
		高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐、鶏ひき肉、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、片栗粉	どらやき	脂質g 12.7	
		果物	果物	ホットケーキ粉、つぶしあん、油	塩分g 1.6	
26	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 612	
		豚肉のねぎ塩炒め	豚肉(もも)、もやし、ねぎ、にら、しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、ごま油	牛乳	たんぱく質g 25.8	
		はくさいの和え物	はくさい、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖	じゃが芋焼き団子	脂質g 14	
		かぼちゃの豆乳みそ汁	かぼちゃ、たまねぎ、豆乳、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも、片栗粉、小麦粉、粉チーズ、コーン缶	塩分g 1.1	
		果物	果物			
13	水	ビビンバ	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま油、ごま、ねぎ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、砂糖、食塩	牛乳	エネルギーKcal 559	
		スティック野菜	きゅうり、にんじん、だいこん、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん	牛乳	たんぱく質g 21.7	
		にらと豆腐のスープ	にら、絹ごし豆腐、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	パンパキントースト	脂質g 18	
		果物	果物	食パン、かぼちゃ、砂糖、牛乳、豆乳バター	塩分g 1.8	
誕生 日 会	27	水	ツナサンドイッチ	コッペパン、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨドレ	牛乳	エネルギーKcal 608
			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油	牛乳	たんぱく質g 24.8
		春雨サラダ	はるさめ、高野豆腐、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、砂糖	どうぶつクッキー	脂質g 23.9	
		野菜スープ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、油、洋風だしの素	小麦粉、豆乳バター、砂糖、ココア(ビュアココア)	塩分g 1.7	
		果物	果物			
14	28	木	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 523
			かじきのみそ煮	かじき、砂糖、みりん、淡色みそ、しょうゆ、酒、しょうが、かつお・昆布だし汁	牛乳	たんぱく質g 27
		ブロッコリーとしらすのごま和え	ブロッコリー、しらす干し、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖	ナポリタン	脂質g 16.7	
		吉野汁	鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、しいたけ、ごぼう、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉	スパゲティ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ピーマン、油、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、砂糖	塩分g 1.6	
		果物	果物			

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。

※誕生日会メニューは誕生月のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。

※今月の郷土料理～香川県の料理～

「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでうどんの上から具材とともにかけてつくる料理です。自園ではかつおと昆布のだしを使用しています。

目標	平均値
520	554
21.4	24.3
14.4	17.5
1.4	1.6