

様式F117

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 豆腐とひじきのつくね ツナとチーズのキャベツサラダ 大根となめこのみそ汁 果物	米、さつまいも、黒ごま、食塩 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 キャベツ、ツナ水煮缶、コーン缶、チーズ、食塩、酢、砂糖、油 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) 果物	牛乳 牛乳 豆乳くずもち 豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	エネルギーKcal 518 たんぱく質g 22.3 脂質g 17.5 塩分g 1.1
			ごはん かれいの照り焼き 小松菜とれんこんのサラダ さといもと油揚げのみそ汁 果物	米 かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油 こまつな、にんじん、れんこん、鶏ささ身、マヨドレ、しょうゆ 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) 果物	牛乳 牛乳 肉しゅうまい 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	エネルギーKcal 410 たんぱく質g 17.9 脂質g 9.6 塩分g 1.3
5	19	火	みそバターラーメン 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 果物	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、豆乳バター 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、油 ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖 果物	牛乳 牛乳 塩昆布おにぎり 米、豚ひき肉、塩こんぶ、油、ごま、しょうゆ	エネルギーKcal 466 たんぱく質g 23 脂質g 15.1 塩分g 1.6
			ごはん たらのおろし煮 春雨サラダ 呉汁 果物	米 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 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 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 果物	牛乳 牛乳 あんこ蒸しパン ホットケーキ粉、牛乳、食塩、こしあん(生)	エネルギーKcal 524 たんぱく質g 29.2 脂質g 18.7 塩分g 1.5
7	21	木	食パン 鮭のマヨコーン焼き フレンチサラダ ミネストローネ 果物	食パン さけ、クリームコーン缶、マヨドレ、たまねぎ、パセリ粉 キャベツ、にんじん、きゅうり、砂糖、酢、食塩、油 ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、ホールトマト缶、マカロニ、洋風だしの素、食塩、砂糖 果物	牛乳 牛乳 きのこの炊き込みごはん 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	エネルギーKcal 475 たんぱく質g 18 脂質g 16.7 塩分g 1.6
			ごはん 豚肉とれんこんのみそ炒め きゅうりとわかめのサラダ とろろ昆布汁 果物	米 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 きゅうり、カットわかめ、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖 とろろこんぶ、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 果物	牛乳 牛乳 大学芋 さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま	エネルギーKcal 450 たんぱく質g 16.3 脂質g 17 塩分g 1.3
11	25	月	きのこカレーライス ひじきのサラダ ブロッコリーのコンソメスープ 果物	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しいたけ、しめじ、油、カレールウ ひじき、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 ブロッコリー、にんじん、水、洋風だしの素、しょうゆ、食塩 果物	牛乳 牛乳 りんごケーキ ホットケーキ粉、牛乳、りんご	エネルギーKcal 462 たんぱく質g 18.3 脂質g 15.5 塩分g 1.7
			香川県の料理 しっぽううどん 鱈の三杯(酢) 高野豆腐のそぼろ煮 果物	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、食塩 あじ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁 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 果物	牛乳 牛乳 どらやき ホットケーキ粉、つぶしあん、油	エネルギーKcal 443 たんぱく質g 22.8 脂質g 12.6 塩分g 1.4
12	26	火	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め はくさいの和え物 かぼちゃの豆乳みそ汁 果物	米 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 はくさい、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖 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) 果物	牛乳 牛乳 じゃが芋焼き団子 じゃがいも、片栗粉、小麦粉、粉チーズ、コーン缶	エネルギーKcal 529 たんぱく質g 22.8 脂質g 13.6 塩分g 1
			水	ビビンバ スティック野菜 にらと豆腐のスープ 果物	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 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 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 果物	牛乳 牛乳 パンプキントースト 食パン、かぼちゃ、砂糖、牛乳、豆乳バター
誕生 日会	27	水	ツナサンドイッチ 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 野菜スープ 果物	コッペパン、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨドレ 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 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 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、油、洋風だしの素 果物	牛乳 牛乳 どうぶつクッキー 小麦粉、豆乳バター、砂糖、ココア(ビュアココア)	エネルギーKcal 525 たんぱく質g 21.9 脂質g 21.6 塩分g 1.6
			木	ごはん かじきのみそ煮 ブロッコリーとしらすのごま和え 吉野汁 果物	米 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 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 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 / 果物	牛乳 牛乳 ナポリタン 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

※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～

「しっぽううどん」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、ゆでた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
475	479
19.8	21.5
13.3	16.2
1.4	1.4