

令和2年11月 献立表

3歳以上

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
2	16 30	月	ごはん 豚のすき煮 ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) りんご	牛乳 揚げパン	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 ロールパン	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき しめじ ねぎ りんご	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene. : 513kcal P : 20.4g F : 14.4g C : 74.5g Ca : 232mg 食塩相当量 : 1.8g
4	18	水	ビーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) みかん缶	牛乳 りんごゼリー せんべい	豚ひき肉 ゆで大豆 牛乳	米 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン りんごジュース 粉かんてん みかん缶	カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 酢 醤油 食塩	Ene. : 469kcal P : 15.5g F : 12.7g C : 72.8g Ca : 213mg 食塩相当量 : 0.9g
5	19	木	はくさい入りあんかけ焼きそば ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ) 柿	牛乳 わかめおにぎり	鶏むね肉 ツナ(水煮) 木綿豆腐 牛乳	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 米 黒いりごま	はくさい にんじん コーン グリンピース ブロッコリー カットわかめ 柿	食塩 醤油 酒 かつおだし汁 炊き込みわかめ	Ene. : 521kcal P : 20.7g F : 15.9g C : 71.8g Ca : 206mg 食塩相当量 : 2.0g
6	20	金	ごはん かれないの煮つけ れんこんとにんじんの金平 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 梨	牛乳 ピザトースト	かれない 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ピザ用チーズ	米 砂糖 油 食パン	しょうが れんこん にんじん ほうれんそう たまねぎ ピーマン 梨	醤油 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene. : 481kcal P : 21.7g F : 10.4g C : 73.3g Ca : 275mg 食塩相当量 : 2.2g
7	21	土	豚丼 味噌汁(わかめ・たまねぎ) 梨	麦茶 ヨーグルト せんべい	豚(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ヨーグルト	たまねぎ にんじん カットわかめ キャベツ 梨	醤油 みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene. : 501kcal P : 18.7g F : 17.5g C : 66g Ca : 168mg 食塩相当量 : 1.2g
9		月	ごはん 豚のごま炒め ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・なす) パイン缶	牛乳 にゅうめん	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 油揚げ	米 砂糖 白すりごま 油 じゃがいも そうめん	にんじん ねぎ ひじき キャベツ なす カットわかめ パイン缶	醤油 酒 みりん かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 食塩	Ene. : 559kcal P : 23.4g F : 15.1g C : 79.6g Ca : 239mg 食塩相当量 : 3.0g
10	24	火	納豆ごはん さばの竜田揚げ はくさいの海苔和え みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) りんごゼリー	10日)牛乳 さつまいものようかん 24日)牛乳 誕生日ケーキ	挽きわり納豆 さば 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 りんごゼリー さつまいも 24日)生クリーム	しょうが はくさい にんじん 焼きのり かぼちゃ 葉ねぎ 粉かんてん 24日)みかん缶	みりん 酒 醤油 かつお・昆布だし汁	Ene. : 617kcal P : 20.3g F : 16.4g C : 97.4g Ca : 205mg 食塩相当量 : 1.7g
11	25	水	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜ともやしの和え物 みそ汁(かぶ・しめじ) りんご	牛乳 ナポリタン	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ウインナー	米 油 砂糖 スパゲティ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし かぶ しめじ りんご ピーマン	醤油 酒 みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene. : 507kcal P : 20.3g F : 13.4g C : 74.9g Ca : 191mg 食塩相当量 : 1.8g
12	26	木	食パン ポークチャップ ほうれん草のコーン炒め 豆乳スープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ	牛乳 ひじきにぎり	豚肉(もも) 豆乳 牛乳	食パン 片栗粉 油 米 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン ひじき バナナ	ケチャップ ウスターソース 醤油 酒 コンソメ 食塩 かつおだし汁	Ene. : 528kcal P : 23.7g F : 16g C : 71.2g Ca : 197mg 食塩相当量 : 1.8g
郷土料理	13	金	味噌煮込みうどん 煮奴 キャベツとにんじんの塩昆布和え みかん	牛乳 おにまんじゅう(米粉)	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 牛乳	ゆでうどん 砂糖 さつまいも 米粉 片栗粉	ねぎ にんじん キャベツ 塩昆布 みかん	かつお・昆布だし汁 醤油 食塩	Ene. : 518kcal P : 19.9g F : 12.6g C : 80.2g Ca : 249mg 食塩相当量 : 2.3g
14	28	土	ツナチャーハン みそ汁(コーン・にんじん) りんご	麦茶 ヨーグルト せんべい	米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 油 米粉 砂糖 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン キャベツ りんご	醤油 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 440kcal P : 17.6g F : 16.3g C : 77.1g Ca : 225mg 食塩相当量 : 1.7g
17		火	ごはん たらの西京焼き だいこんときゅうりの梅和え すまし汁(チンゲン菜・にんじん) バナナ	牛乳 フライドポテト	たら 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	だいこん きゅうり チンゲンサイ にんじん バナナ あおのり	みりん かつおだし汁 食塩 醤油	Ene. : 448kcal P : 17.4g F : 8.7g C : 74.1g Ca : 185mg 食塩相当量 : 1.5g
特別食	27	金	紅葉ごはん タンダーチキン(豆乳) さつまいもサラダ(マヨドレ) みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	牛乳 アップルマフィン(米粉)	鶏もも肉 豆乳ヨーグルト ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 さつまいも マヨドレ 砂糖 油 米粉	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかん りんご レモン果汁	カレー粉 食塩 ケチャップ かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene. : 608kcal P : 21.2g F : 17.3g C : 90.7g Ca : 225mg 食塩相当量 : 2.0g

給食MEMO		目標値		月平均値	
だんだんと寒さが増してきました。「いっぱい食べて」「いっぱい寝て」風邪をひかないように気を付けましょう。					
＜ 今月の郷土料理:13(金) ＞					
お昼に「味噌煮込みうどん」午後のおやつに「おにまんじゅう」愛知県”の郷土料理を味わう予定です。					
また、9・23(月)の午後おやつ「にゅうめん」は漢字では「煮麺」。温かいだしで食べるそうめんのことを言います。奈良県が発祥の地と言われ、馴染み深い”そうめん”も同じく奈良県の三輪地方で奈良時代に中国から伝わったとされています。					
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆					
Ene.(エネルギー)		520kcal		522kcal	
P(タンパク質)		20.8g		20.0g	
F(脂質)		14.4g		14.5g	
C(炭水化物)		76.8g		76.4g	
Ca(カルシウム)		230mg		221mg	
食塩相当量		1.6g		1.8g	