

# 11月 給食献立表

令和5年

日	曜	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	ごはん みそ汁 タラの甘酢あん 白菜のお浸し フルーツ	牛乳 きのこスパゲッティ	油揚げ・淡色辛みそ・すけとうだら かつお削り節・普通牛乳・ベーコン	米・さつまいも・かたくり粉・調合油 車糖・マカロニスパゲッティ	たまねぎ・はくさい・にんじん ブラックマッペもやし・かき・えのきたけ ぶなしめじ・にんにく
2	木	ごはん みそ汁 豚肉のジュシー焼き 長芋とチンゲン菜の炒め物 寒天ゼリー	牛乳 フライドポテト	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・豚かた 普通牛乳	米・車糖・ながいも・ごま油 グラニュー糖・じゃがいも・調合油	生わかめ・根深ねぎ・にんにく チンゲンサイ・りよくとうもろこし・にんじん スイートコーン缶詰・ぶどう飲料・寒天
4	土	デミスパゲティ 鶏のスープ シーチキンサラダ ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	豚ひき肉・鶏もも・まぐろ缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	マカロニスパゲッティ・車糖・調合油 ネットケーキ・有塩バター	にんじん・たまねぎ・根深ねぎ・カットわかめ きゅうり・キャベツ
6	月	ドライビーンズ もやしのスープ ちくわのシーザーサラダ フルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚ひき肉・だいず・焼き竹輪 パルメザンチーズ・普通牛乳・豆乳	米・車糖・マヨドレ・調合油・薄力粉 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマト缶詰 しょうが・にんにく・りよくとうもろこし・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・温州みかん
7	火	ごはん みそ汁 鮭の焼き漬け(新潟県の郷土料理) 大根と豚ばら肉の炒め煮 フルーツ	牛乳 焼きそば	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・しろさけ 豚ばら・普通牛乳・豚かた	米・ごま油・車糖・蒸し中華めん	ほうれんそう・根深ねぎ・大根・にんじん しょうが・バナナ・キャベツ・生しいたけ 青ピーマン
8	水	ごはん すまし汁 和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物 フルーツ	麦茶 スイートポテトコロッケ	豚ひき肉・鶏ひき肉・豆乳 淡色辛みそ・生揚げ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・パン粉・車糖・かたくり粉・調合油 さつまいも・有塩バター・パン粉・ごま 薄力粉	たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・ほしひじき 切り干しだいこん・乾しいたけ・にんじん さやいんげん・かき
9	木	きのこごはん 芋汁 鶏のから揚げ 塩昆布キャベツ フルーツ	牛乳 あみじやが	油揚げ・生揚げ・豚もも・淡色辛みそ 鶏もも・普通牛乳	米・さつまいも・かたくり粉・薄力粉 調合油・ごま油・ごま・ポテトチップス	ほなしめじ・まいたけ・にんじん・大根 はくさい・ぶなしめじ・ごぼう・しょうが キャベツ・ブロッコリー・塩昆布・温州みかん
10	金	ごはん みそ汁 ぶりの塩麹焼き 筑前煮 フルーツ	牛乳 卵サンド	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・ぶり・鶏もも 普通牛乳・鶏卵	米・米こうじ・ごま油・車糖・食パン マヨドレ	なめこ・根深ねぎ・ごぼう・にんじん れんこん・たけのこ・乾しいたけ さやいんげん・りんご
11	土	豚キャベツ丼 豆腐スープ ヨーグルト フルーツ	牛乳 ハッシュドポテト	豚もも・淡色辛みそ・絹ごし豆腐 ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま・車糖・ごま油・じゃがいも かたくり粉・調合油	キャベツ・にんじん・根深ねぎ・カットわかめ パレンシアオレンジ
13	月	三色丼 すまし汁 キャベツとツナの甘酢和え フルーツ	牛乳 五平もち	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 かつお削り節・まぐろ缶詰・普通牛乳 淡色辛みそ	米・車糖・ごま	しょうが・さやいんげん・あおさ・キャベツ きゅうり・にんじん・温州みかん
14	火	ねぎとじゃこのチャーハン ワンタンスープ 蒸し鶏の中華和え フルーツ	麦茶 豚汁うどん	しらす干し・豚ひき肉・鶏もも・豚ばら 淡色辛みそ	米・ごま油・ぎょうざの皮・車糖 干しうどん	根深ねぎ・こねぎ・しょうが・にんじん キャベツ・りよくとうもろこし・にんにく・りんご 大根・ごぼう
15	水	ごはん すまし汁 カジキの甘辛だれ 肉じゃが フルーツ	牛乳 ジャムサンド	めかじき・豚かた・ロース・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・ごま・車糖 じゃがいも・食パン・マーガリン いちごジャム	まいたけ・えのきたけ・こねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・さやいんげん・バナナ いちごジャム
16	木	ごはん みず菜と豆腐のスープ ごま焼肉 野菜炒め フルーツヨーグルト	牛乳 チヂミ	絹ごし豆腐・豚かた・ヨーグルト 普通牛乳・ベーコン	米・車糖・ごま油・ごま・車糖・薄力粉 かたくり粉	きょうな・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ にんにく・りよくとうもろこし・キャベツ 青ピーマン・みかん缶詰・にら
17	金	ミルクロール ジュリエンスープ 鮭とポテトのグラタン 洋風サラダ フルーツ	麦茶 さつまいものドーナツ	しろさけ・普通牛乳・プロセスチーズ ベーコン・鶏卵	ロールパン・じゃがいも・有塩バター 薄力粉・車糖・調合油・さつまいも グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・セロリー・きゅうり キャベツ・温州みかん
18	土	スパゲティミートソース 野菜スープ コールスロー ゼリー	牛乳 フルーツサンド	豚ひき肉・パルメザンチーズ 普通牛乳・クリーム	マカロニスパゲッティ・車糖・じゃがいも 調合油・ゼリー・食パン・車糖	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・カットわかめ えのきたけ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・みかん缶詰
20	月	チキンカレー 白菜とベーコンのスープ 柿サラダ フルーツ	麦茶 チーズおかかおにぎり	鶏もも・ベーコン・かつお削り節 プロセスチーズ	米・じゃがいも・調合油・薄力粉・車糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・セロリー はくさい・かき・キャベツ・きゅうり 温州みかん
21	火	ごはん のっぺ汁(熊本県の郷土料理) カレイのみりん焼き ひじき煮 フルーツ	牛乳 スイートプール	鶏もも・まがれい・油揚げ・だいず 普通牛乳・鶏卵	米・さつまいも・かたくり粉・ごま・ごま油 車糖・ロールパン・有塩バター・車糖 薄力粉	大根・にんじん・ごぼう・乾しいたけ 根深ねぎ・ほしひじき・さやいんげん・りんご
22	水	ピラフ 千切りスープ ミートローフ グリーンサラダ フルーツ	麦茶 カップケーキ	ウインナー・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆乳 鶏卵	米・パン粉・調合油・車糖・有塩バター 薄力粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・はくさい スイートコーン缶詰・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・温州みかん
24	金	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 ほうれん草とハムの和え物 寒天ゼリー	牛乳 ポテトのみたらし	まさば・淡色辛みそ・ロースハム 普通牛乳	米・車糖・ごま油・グラニュー糖 じゃがいも・かたくり粉・薄力粉	かぶ・かぶ・えのきたけ・しょうが ほうれんそう・ブラックマッペもやし ぶどう飲料・寒天
25	土	豚すき焼き丼 みそ汁 ヨーグルト フルーツ	牛乳 ホットサンド	豚かた・ロース・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳 ロースハム・プロセスチーズ	米・車糖・食パン	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・えのきたけ カットわかめ・温州みかん・キャベツ
27	月	餃子丼 わかめスープ もやしのナムル フルーツ	麦茶 みそラーメン	豚ひき肉・豚ばら・淡色辛みそ	米・ごま油・車糖・かたくり粉 ぎょうざの皮・中華めん・ごま	根深ねぎ・えのきたけ・にら・キャベツ しょうが・にんにく・生わかめ・ほうれんそう りよくとうもろこし・にんじん・かき スイートコーン缶詰
28	火	ごはん すまし汁 かじきのおろしソース ブロッコリーのおかかあえ フルーツ	牛乳 肉まん	まがれい・かつお削り節・普通牛乳 豚ひき肉	米・焼きふ・薄力粉・調合油・車糖 強力粉・ごま油・かたくり粉	生わかめ・切りみつば・大根・ブロッコリー キャベツ・にんじん・温州みかん 乾しいたけ・たけのこ・根深ねぎ・しょうが
29	水	茶飯 みそ汁 豆腐とはんぺんのふわふわ揚げ えのきたけ小松菜の和え物 フルーツ	牛乳 スイートポテト	淡色辛みそ・はんぺん・木綿豆腐 鶏ひき肉・かつお節・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・車糖 さつまいも・車糖・有塩バター	かぶ・かぶ・生わかめ・たまねぎ・葉ねぎ えのきたけ・ごま・みかん・にんじん ブラックマッペもやし・しょうが・バナナ
30	木	ごはん 丸かぶのスープ グンドリーチキン かぼちゃサラダ フルーツ	麦茶 じゃこふりかけおにぎり	鶏もも・ヨーグルト・しらす干し かつお削り節	米・車糖・マヨドレ・調合油・ごま	かぶ・かぶ・たまねぎ・しょうが・にんにく 西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり・りんご