

11月 給食献立表

2019年

小麦・卵・乳除去

日	曜	午前おやつ	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	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質
1 29	金 金	せんべい 麦茶	米飯 ※野菜とそば炒め チンゲンサイと厚揚げの煮びたし 味噌汁 みかん	※米粉蒸しパン 麦茶	鶏ひき肉・厚揚げ みそ・調整豆乳	米・上白糖・米粉 調合油	にんじん・しめじ ほうれんそう チンゲンサイ カットわかめ・たまねぎ みかん	だし・しょうゆ・食塩 料理酒 ベーキングパウダー 麦茶	429kcal 14.6g
2 16	土 土	せんべい 麦茶	米飯 高野豆腐のそぼろあん ツナごまサラダ 味噌汁 梨	※きなこおにぎり 麦茶	高野豆腐 鶏ひき肉・ツナ缶 みそ・きな粉	米・調合油・上白糖 かたくり粉・白ごま	にんじん・たまねぎ グリピース冷凍・こまつな しめじ・太ねぎ・梨	しょうゆ・料理酒 だし・麦茶	535kcal 21.3g
5	火	せんべい 麦茶	米飯 魚のごま焼き (ゆかり和え) ※炒り豆腐 味噌汁 りんご	わかめとしらすのおにぎり 麦茶	あじ・木綿豆腐 鶏ひき肉・みそ 油揚げ・しらす干し	米・白ごま・ゆかり 調合油・上白糖 ごま油	しょうが・はくさい にんじん・グリピース冷凍 かぼちゃ・りんご カットわかめ	しょうゆ・料理酒 食塩・だし みりん風・麦茶	520kcal 20.9g
6 20	水 水	せんべい 麦茶	※チキントマトごはん 小松菜とウインナーソテー 野菜スープ ※みかん缶	※米粉豆乳ドーナツ 麦茶	鶏もも・ウインナー 調整豆乳・きな粉	米・調合油・上白糖 水・米粉 かたくり粉	たまねぎ・しめじ トマト缶・グリピース冷凍 こまつな・コーン冷凍 キャベツ・にんじん みかん缶詰	おろしにんにく 料理酒 トマトケチャップ・食塩 コソバ ベーキングパウダー	510kcal 16.3g
7 21	木 木	せんべい 麦茶	米飯 ※ポテトコロッケ風 白菜のサラダ 味噌汁 オレンジ	※米粉かりんとう 麦茶	豚ひき肉・さき身 みそ・厚揚げ 調整豆乳	米・じゃがいも 調合油・上白糖 白ごま・米粉 調合油・黒砂糖・水	たまねぎ・はくさい にんじん・レモン果汁 こまつな・オレンジ	食塩・中濃ソース しょうゆ・みりん風 穀物酢 おろししょうが・だし ベーキングパウダー 麦茶	495kcal 16.2g
8 22	金 金	せんべい 麦茶	※チキンライス 大根とツナのサラダ ※豆乳スープ バナナ	※米粉ホットケーキ 麦茶	鶏むね・ツナ缶 調整豆乳 調整豆乳	米・押麦・調合油 米粉・上白糖 ブルーベリージャム	たまねぎ・グリピース冷凍 だいごん・にんじん レモン果汁 ほうれんそう・バナナ	コソバ・食塩 トマトケチャップ マヨドレ ベーキングパウダー 麦茶	479kcal 15.7g
9 30	土 土	せんべい 麦茶	米飯 鶏とさつまいもの炒り煮 ちくわと野菜の和え物 ※味噌汁 りんご	※おにぎり 麦茶	鶏むね・焼き竹輪 みそ・かつお削り節	米・さつまいも 調合油・上白糖 ごま油・白ごま	にんじん・キャベツ たまねぎ・りんご	だし・料理酒 しょうゆ・食塩・麦茶	506kcal 18.2g
11 25	月 月	せんべい 麦茶	米飯 刻み昆布の佃煮風 ※鮭とじゃが芋のお豆腐グラタン グリーンサラダ スープ グレープフルーツ	※米粉おからクッキー 麦茶	鮭・大豆水煮 おからパウダー 調整豆乳	米・上白糖・白ごま じゃがいも・調合油 かたくり粉・ごま油 水・米粉・調合油	刻み昆布・たまねぎ にんじん・こまつな キャベツ・コーン冷凍 ほうれんそう グレープフルーツ	だし・みりん風 しょうゆ トマトケチャップ・食塩 中華味・穀物酢 コソバ・食塩・麦茶	518kcal 19.5g
12 26	火 火	せんべい 麦茶	米飯 豚小間からあげ ※和風春雨サラダ 味噌汁 りんご	※雑炊 麦茶	豚小間 かつお削り節・みそ 厚揚げ・油揚げ	米・かたくり粉 調合油・普通春雨 上白糖	キャベツ・にんじん ほうれんそう・りんご 太ねぎ・カットわかめ	しょうゆ・みりん風 おろししょうが マヨドレ・だし・食塩 麦茶	552kcal 21.7g
13 27	水 水	せんべい 麦茶	※ハヤシライス ツナ入りコールスロー 味噌汁 グレープフルーツ	※豆乳スイートポテト 麦茶	豚小間・ツナ缶 みそ・木綿豆腐 調整豆乳	米・押麦・調合油 水・さつまいも 上白糖	たまねぎ・にんじん トマト缶・グリピース冷凍 キャベツ・コーン冷凍 レモン果汁・こまつな グレープフルーツ	除去ハヤシク トマトケチャップ マヨドレ・食塩・だし 麦茶	501kcal 20.2g
14 28	木 木	せんべい 麦茶	米飯 ※れんこん入り鶏つくね 納豆和え 豆腐のスープ ※りんご	ひじきおにぎり 麦茶	鶏ひき肉 挽きわり納豆 木綿豆腐・ツナ缶	米・白ごま・上白糖 かたくり粉	レンコン・にんじん 細ねぎ・刻みり こまつな・たまねぎ・りんご ひじき	おろししょうが・だし みりん風・しょうゆ だし・食塩・料理酒 麦茶	516kcal 19.4g
15	金	せんべい 麦茶	～七五三お祝い～お花ちらし 鶏の幽庵焼き風 野菜の煮物 おほか和え ※すまし汁 みかん 	紅白まんじゅう 麦茶	油揚げ・鶏もも かつお削り節 こしあん	米・上白糖・米粉 水・いちごジャム	にんじん・ごぼう レンコン・きゅうり コーン冷凍・レモン果汁 だいごん・こまつな えのきたけ・糸みつば みかん	穀物酢・食塩 料理酒・しょうゆ みりん風・だし ベーキングパウダー 麦茶	396kcal 16.2g
18 月	月	せんべい 麦茶	米飯 中華風煮 ※炒めビーフン 中華スープ オレンジ	※豆乳くずもち/せんべい 麦茶	鶏もも・木綿豆腐 調整豆乳・きな粉	米・ごま油・水 上白糖・かたくり粉 調合油・ビーフン	はくさい・にんじん たまねぎ・こまつな キャベツ・グリピース冷凍 ほうれんそう・オレンジ	中華味・しょうゆ 食塩・料理酒・麦茶	420kcal 17.1g
19 火	火	せんべい 麦茶	米飯 そばふりかけ ※鮭のマヨドレ焼き (ほうれんそうとコーンソテー) ※カレービーンズチャウダー 果物 	～お誕生日会～ ※米粉いちごケーキ 麦茶	鶏ひき肉・鮭 大豆水煮 調整豆乳 調整豆乳	米・上白糖・調合油 水・米粉・調合油 いちごジャム	ほうれんそう コーン冷凍・たまねぎ にんじん・しめじ・りんご オレンジ・レモン果汁	しょうが こいちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 マヨドレ・パセリ 食塩・カレー粉 トマトケチャップ	509kcal 22.0g