

11月1日～15日 給食献立表

令和6年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	金	食パン はちみつジャム 牛乳 フロッキーサラダ	天ぷらうどん 五色なます 桃ヨーグルト		米飯 豚肉の柳川風 小町和え うの花の炒り煮 大根きざみ漬
2	土	米飯 みそ汁(キャベツ) 大根和え物 鰯燗	米飯 酒蒸し魚 ほうれん草香味和え とじしんじょうあんかけ ぶどう缶		米飯 鶏ミンチのしそ包み焼き 切干大根ベーコン炒物 かにかまサラダ 赤かぶ漬け
3	日	食パン みかんジャム 牛乳 ポテトサラダ	米飯 すき焼き風煮 おかか和え ひじき煮 みかん缶		米飯 さばのみそ煮 白和え 五目煮 大根きざみ漬
4	月	みそ雑炊 フロッキーごま酢和 しこの実漬 ヨーグルト	米飯 えびのすりみ焼 いかの酢の物 冷や奴 ふりかけ	ねりきり(りんご) ほうじ茶	米飯 ささみおろしちり酢漬し 大徳寺なます なすの田楽 フルーツ(パイン缶)
5	火	米飯 みそ汁(青菜) 温泉たまご のり佃煮	米飯 鶏の照り焼き 酢の物 里芋の煮ころがし 野沢菜漬		米飯 豚ゆずごしょう炒め 春雨サラダ 焼きなす ぶどう缶
6	水	食パン りんごジャム 牛乳 さつまいもサラダ	米飯 鶏の炒め物 華園あえ 焼き餃子 ふりかけ		米飯 ロールキャベツ ジャーマンポテト ひじき豆 みかん缶
7	木	米飯 みそ汁(大根) 春菊とゆばの煮浸し あみえび佃煮	カレーうどん フロッキーサラダ ぶどう缶	ぜんざい 緑茶	米飯 えびフライ カリフラワーのサラダ 冬瓜のコンソメ煮 しこの実漬
8	金	食パン ピーナッツクリーム 牛乳 フロッキーサラダ	粟ご飯 刺身の盛り合わせ 炊き合わせ アボカドの和え物 茶わん蒸し		米飯 和風ムニエル ちんげん菜チャンズル 粉ふき芋 白菜漬
9	土	米飯 みそ汁(豆腐) 白菜ポン酢あえ しこの実漬	米飯 チンジャオロース トマトのサラダ はるさめスープ ベッタラ漬		米飯 オムレツ スパゲティサラダ キャベツのソテー 黄桃缶
10	日	食パン マーガリン 牛乳 大根サラダ	米飯 豚肉と栗の甘辛炒め 白菜小柱ソテー 蒸しシュウマイ しそ昆布		米飯 あじのみりん漬 菜の花と人参辛子和え 煮豆 パナナ
11	月	かに雑炊 キャベツ彩酢の物 ヨーグルト 野沢菜漬	オムライス 野菜サラダ コンソメスープ みかん缶	りん スイカ	米飯 チキンカツ いかのサラダ さつまいもニーマスタード和 しこの実漬
12	火	米飯 みそ汁(玉ねぎ) 法蓮草からしあえ ふりかけ	米飯 千草焼き 牛肉のしくれ煮 みそ汁(さつまいも) フルーツ(白桃缶)		米飯 豚とじゃがいも炒め物 ふうふき大根 小松菜ごまあえ 白菜漬
13	水	食パン いちごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 ハンバーグ チキンサラダ ハッシュドポテト 青しそ漬け		米飯 芙蓉蟹 野菜炒め 冷や奴 ぶどう缶
14	木	米飯 みそ汁(豆腐) 春菊とゆばの煮浸し あみえび佃煮	米飯 鶏肉のくわ焼き 五色なます たこ焼き パナナ	セレクトおやつ 紅茶	米飯 鮭の塩麹焼き さんぴら風煮 たまねぎおかか和え みぶな漬
15	金	食パン りんごジャム 牛乳 フロッキーサラダ	肉うどん 大根ごま酢あえ マンゴー		米飯 鶏肉青しそオイル焼き なすの田楽 きゅうりの酢の物 赤かぶ漬け

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1486 kcal	59.9 g	35.8 g	484 mg	8.5 mg	739 μg	0.66 mg	0.62 mg	76 mg

11月1日～15日 給食献立表

令和6年

5分菜食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	金	食パン はちみつジャム 牛乳 フロッキーサラダ	天ぷらうどん 五色なます ヨーグルト		全粥 豚肉の柳川風 小町和え うの花の炒り煮 たいみぞ
2	土	全粥 みぞ汁(キャベツ) 大根和え物 のり佃煮	全粥 酒蒸し魚 ほうれん草香味和え としんじょうあんかけ ぶどうゼリー		全粥 鶏ミンチのしそ包み焼き 切干大根ベーコン炒物 かにかきサラダ 明太子ソース
3	日	食パン みかんジャム 牛乳 ポテトサラダ	全粥 すき焼き風煮 おかか和え ひじき煮 すりおろしフルーツ		全粥 さばのみぞ煮 白和え 五目煮 たいみぞ
4	月	みぞ雑炊 フロッキー和物 ヨーグルト	全粥 えびのすりみ焼 いかの酢の物 冷や奴 のり佃煮	ねいきり(りんご) ほうじ茶	全粥 ささみおろしちい酢漬し 大徳寺なます なすの田楽 すりおろしフルーツ
5	火	全粥 みぞ汁(青葉) 卵とろふ のり佃煮	全粥 鶏の照り焼き 酢の物 里芋の煮ころかし 梅ソース		全粥 豚ゆずこしょう炒め 春雨サラダ 焼きなす すりおろしフルーツ
6	水	食パン りんごジャム 牛乳 サラダ	全粥 鶏の炒め物 華風あえ 焼き餃子 のり佃煮		全粥 ロールキャベツ ジャーマンポテト ひじき豆 すりおろしフルーツ
7	木	全粥 みぞ汁(大根) 春菊とゆばの煮浸し 梅ソース	カレーうどん フロッキーサラダ すりおろしフルーツ	ぜんざい 緑茶	全粥 えびフライ カリフラワーのサラダ 冬瓜のコンソメ煮 うにソース
8	金	食パン ピーナッツクリーム 牛乳 フロッキーサラダ	全粥 刺身の盛り合わせ 炊き合わせ アボカドの和え物 茶わん蒸し		全粥 和風ムニエル ちんげん菜チャンフル 粉ふき芋 明太子ソース
9	土	全粥 みぞ汁(豆腐) きゃべつ和え物 のり佃煮	全粥 チンジャオロース トマトのサラダ はるさめスープ 明太子ソース		全粥 オムレツ スパゲティサラダ キャベツのソテー すりおろしフルーツ
10	日	食パン マーガリン 牛乳 大根サラダ	全粥 豚肉と栗の甘辛炒め 白菜小柱ソテー 蒸しシューマイ たいみぞ		全粥 あじのみりん漬 菜の花と人参辛子和え 煮豆 パナナ
11	月	かに雑炊 きゃべつ和え物 ヨーグルト	全粥 卵とし 野菜サラダ コンソメスープ すりおろしフルーツ	プリン ルイボスティ	全粥 千キンカツ いかのサラダ さつま芋ハニーマスタード和 明太子ソース
12	火	全粥 みぞ汁(玉ねぎ) 法連草からしあえ のり佃煮	全粥 干草焼き 牛肉のしくれ煮 みぞ汁(さつま芋) すりおろしフルーツ		全粥 豚とじゃがいも炒め物 ふろふき大根 小松菜ごまあえ 明太子ソース
13	水	食パン いちごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	全粥 ハンバーグ 千キンサラダ ハッシュポテト たいみぞ		全粥 芙蓉蟹 野菜炒め 冷や奴 すりおろしフルーツ
14	木	全粥 みぞ汁(豆腐) 春菊とゆばの煮浸し のり佃煮	全粥 鶏肉のくわ焼き 五色なます たこ焼き パナナ	セレクトおやつ 紅茶	全粥 鮭の塩焼焼き きんぴら風煮 たまねぎおかか和え 明太子ソース
15	金	食パン りんごジャム 牛乳 フロッキーサラダ	肉うどん 大根ごま酢あえ マンゴー		全粥 鶏肉青しそオイル焼き なすの田楽 きゅうりの酢の物 梅ソース

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1261 kcal	53.5 g	36.8 g	408 mg	7.2 mg	775 μg	0.59 mg	0.60 mg	74 mg

11月1日～15日 給食献立表

令和6年

三きず一食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	金	全粥 ヨーグルト フロッキーサラダ のい佃煮	全粥 豆腐あんかけ 五色なます ヨーグルト		全粥 豚肉の柳川風 小町和え うの花の炒り煮
2	土	全粥 みぞ汁(キャベツ) 大根和え物 のい佃煮	全粥 酒蒸し魚 ほうれん草香味和え たこやきあんかけ		全粥 鶏ミンチのしそ包み焼き 切干大根ベーコン炒物 かにかまサラダ
3	日	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のい佃煮	全粥 すき焼き風煮 おかか和え ひじき煮		全粥 さばのみぞ煮 青菜と豆腐のお浸し アイソカルゼリー
4	月	全粥 フロッキー和物 たいみそ ヨーグルト	全粥 えびのすりみ焼 たこのあえ物 冷や奴	ねいきり(りんご) ほうじ茶	全粥 ささみおろし浸し 大徳寺なます なすの田楽
5	火	全粥 みぞ汁(青菜) 卵豆腐 のい佃煮	全粥 鶏の照り焼き あえもの 里芋の煮ころかし		全粥 豚ゆづこしょう炒め 春雨サラダ アップルヨーグルト
6	水	全粥 ヨーグルト サラダ のい佃煮	全粥 鶏の炒め物 華風あえ エンジョイカツゼリー		全粥 八宝菜 とじじゃが アップルヨーグルト
7	木	全粥 みぞ汁(大根) 春菊とゆばの煮浸し 梅ソース	カレー 全粥 フロッキーサラダ アップルヨーグルト	ぜんざい 緑茶	全粥 えびタルタルソース かりフラワーのサラダ 冬瓜のコンソメ煮
8	金	全粥 ヨーグルト フロッキーサラダ のい佃煮	全粥 刺身の盛り合わせ 炊き合わせ 茶わん蒸し		全粥 和風ムニエル ちんげん菜チャンプル エンジョイカツゼリー
9	土	全粥 みぞ汁(豆腐) きゃべつ和え物 のい佃煮	全粥 チンジャオロース トマトのサラダ はるさめスープ		全粥 オムレツ スパゲティサラダ キャベツのソテー
10	日	全粥 ヨーグルト 大根サラダ のい佃煮	全粥 豚肉と栗の甘辛炒め 白菜小柱ノド 蒸しシュウマイ		全粥 さばの照り焼き 春菊とゆばの煮浸し アイソカルゼリー
11	月	全粥 きゃべつ和え物 ヨーグルト のい佃煮	卵とじ 野菜サラダ アイソカルゼリー 全粥	プリン アイスティー	全粥 はんぺんピカタ いかのサラダ さつまいもマスタード和
12	火	全粥 みぞ汁(玉ねぎ) 法蓮草からしあえ のい佃煮	全粥 干草焼き 牛肉のしくれ煮 みぞ汁(さつまいも)		全粥 豚とじゃがいも炒め物 ふうふき大根 小松菜ごまあえ
13	水	全粥 ヨーグルト きゃべつのサラダ のい佃煮	全粥 ハンバーグ チキンサラダ エンジョイカツゼリー		全粥 エビと高野煮物 野菜炒め 冷や奴
14	木	全粥 みぞ汁(豆腐) 春菊とゆばの煮浸し 梅ソース	全粥 鶏肉のくわ焼き 五色なます たご焼き	セレクトおやつ 紅茶	全粥 鯉の塩焼 きんぴら風煮 たまねぎおかか和え
15	金	全粥 ヨーグルト フロッキーサラダ のい佃煮	牛肉煮付け 全粥 大根あえもの アイソカルゼリー		全粥 鱈の柚塩焼 なすの田楽 きゅうりのあえ物

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1117 kcal	50.8 g	28.6 g	407 mg	8.6 mg	924 μg	0.59 mg	0.63 mg	69 mg