

# 11月16日～30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
16 土	米飯 みぞ汁(ふ) 白菜和え物 のり佃煮	米飯 鮭の七味焼き 野菜おかか和え かす汁 フルーツ(白桃缶)		米飯 カレームニエル シーフードサラダ ほうれん草のソテー さくら漬け
17 日	菓子パン(カスタードリング) 牛乳 マカロニサラダ	米飯 八宝菜 ミモザサラダ さつまいもレモン煮 ふりかけ		米飯 たらの煮付 卯の花 切り干し大根の煮物 みかん
18 月	貝柱雑炊 なます きざみキューリ漬け ヨーグルト	味噌ラーメン 拌三絲 マンゴー	スイートポテト	米飯 松風焼き なすの煮浸し きゅうりごま酢和 白菜漬
19 火	米飯 みぞ汁(かぼちゃ) 白菜ポン酢あえ しぼ漬	米飯 お好み焼き 小松菜わさびマヨネーズ ぶどう缶		米飯 肉豆腐 小町和え れんこん梅おかかあえ たくあん漬
20 水	食パン フルーベリージャム 牛乳 ポテトサラダ	ポークカレー 大根と貝柱のサラダ フルーツ(白桃缶)		米飯 赤魚煮付 きゃべつ彩酢の物 ごぼうのどぼろ煮 赤かぶ漬け
21 木	米飯 みぞ汁(白菜) じゃこおろし ふりかけ	米飯 さばの塩焼き きゃべつ鶏のごま酢和 ホタテの旨煮 みかん	たいやき	米飯 豚平焼き なすびのごまみそあえ 法蓮草ソテー しその実漬
22 金	食パン はちみつジャム 牛乳 かに風味サラダ	米飯 ゆで豚のゴマみそ 貝柱酢の物 明石焼き みかん缶		米飯 高野豆腐の炊き合わせ 鶏肝しくれ煮 しろなじゃこあえ なす漬
23 土	米飯 みぞ汁(ふ) 法蓮草ごまあえ しその実漬	小山型パン クリームシチュー えびのマリネ ぶどう缶		米飯 鮭の塩焼き 青菜の煮付 五目煮 きゅうり漬
24 日	食パン みかんジャム 牛乳 マカロニサラダ	米飯 牛肉の柳川風 ほうれんそう白和 白菜中華煮 ふりかけ		米飯 あじ塩こうじ焼き 大根と豚の煮物 煮豆 バナナ
25 月	芋粥 菜の花と人参の辛子和え しその実漬 ヨーグルト	炊き込みご飯 白菜と豚バラの煮物 冬瓜汁 みかん	杏仁豆腐	米飯 かきあげ ほうれんそうのめた 大根きざみ漬
26 火	米飯 みぞ汁(さつまい) じゃこおろし ふりかけ	サンドイッチ クラムチャウダー サーモンのマリネ ぶどう缶		米飯 鶏肉からあげ 白菜とうすあけのゴマあえ 粉ふき芋 青菜漬
27 水	食パン りんごジャム 牛乳 ポテトサラダ	米飯 さんまの塩焼 フロッキーピーナツ和え 南瓜の煮物 ふりかけ		米飯 芙蓉蟹 春雨酢の物 ひしき豆 みかん
28 木	米飯 みぞ汁(青菜) なます 銀鱈煮	ハヤシライス ハムサラダ ヨーグルト	モンブラン	米飯 あじのフライ チンゲン菜のゆめ煮 大根酢の物 ゆず白菜漬け
29 金	食パン ピーナツクリーム 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 えびと豆腐の塩炒め 春雨サラダ にら卵スープ なすび漬		米飯 豚じゃが おろしあえ カリフラワーごまあえ 黄桃缶
30 土	米飯 みぞ汁(大根) 玉子焼き しその実漬	パエリア 洋風白和え キャベツのスープ みかん缶		米飯 魚マヨネーズ焼き 冬瓜のコンソメ煮 法蓮草バター醤油炒め 白菜漬

☆ 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
1427 Kcal	57.6 g	36.4 g	504 mg	9.1 mg	1014 μg	0.68 mg	0.68 mg	81 mg

# 11月16日～30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
16 土	全粥 みぞ汁(ふ) 白菜和え物 のい佃煮	全粥 鮭の七味焼き 菊菜おかか和え かす汁 ずいおろしフルーツ		全粥 カレームニエル シーフードサラダ ほうれん草のソテー 明太子ソース
17 日	菓子パン(カスタードリング) 牛乳 きゃべつサラダ	全粥 八宝菜 ミモザサラダ さつまいもしモン煮 明太子ソース		全粥 たらこの煮付 卵の花 切り干し大根の煮物 ずいおろしフルーツ
18 月	貝柱雑炊 大根和え物 ヨーグルト	味噌ラーメン 拌三絲 マンゴー	スイートポテト	全粥 松風焼き なすの煮漬し きゅうりごま酢和 たいみそ
19 火	全粥 みぞ汁(かぼちゃ) フロッキー和え物 のい佃煮	米飯 お好み焼き 小松菜わさびマヨネーズ ずいおろしフルーツ		米飯 肉豆腐 小町和え れんこん梅おかかあえ たいみそ
20 水	食パン フルーベリージャム 牛乳 ポテトサラダ	ポークカレー 大根と貝柱のサラダ ずいおろしフルーツ		全粥 赤魚煮付 きゃべつ彩酢の物 ごぼうのとぼろ煮 たいみそ
21 木	全粥 みぞ汁(白菜) じゃこおろし のい佃煮	全粥 さばの塩焼き きゃべつ鶏のごま酢和 ホタテの旨煮 ずいおろしフルーツ	たいやき	全粥 豚平焼き なすびのごまみそあえ 法蓮草ソテー 明太子ソース
22 金	食パン はちみつジャム 牛乳 カリフラワーのサラダ	全粥 ゆで豚のゴマみそ 貝柱酢の物 明石焼き ずいおろしフルーツ		全粥 高野豆腐の炊き合わせ 鶏肝しぐれ煮 しろなじゃこあえ たいみそ
23 土	全粥 みぞ汁(ふ) 法蓮草和え物 のい佃煮	小山型パン クリームシチュー えびのマリネ ずいおろしフルーツ		全粥 鮭の塩焼き 青菜の煮付 五目煮 明太子ソース
24 日	食パン みかんジャム 牛乳 キャベツのサラダ	全粥 牛肉の柳川風 ほうれんそう白和 白菜中華煮 明太子ソース		全粥 あじ塩こうじ焼き 大根と豚の煮物 煮豆 バナナ
25 月	芋粥 フロッキー和え物 ヨーグルト	全粥 卵とじ 白菜と豚バラの煮物 冬瓜汁	杏仁豆腐	全粥 かきあげ ほうれんそうのめた 明太子ソース
26 火	全粥 みぞ汁(さつまいも) おろしあえ のい佃煮	サンドイッチ クラムチャウダー サーモンのマリネ ずいおろしフルーツ		全粥 鶏肉からあげ 白菜とうすあげのゴマあえ 粉ふき芋 梅ソース
27 水	食パン りんごジャム 牛乳 ポテトサラダ	米飯 さんまの塩焼 フロッキーピーナツ和え 南瓜の煮物 のい佃煮		全粥 芙蓉蟹 春雨酢の物 ひじき豆 ずいおろしフルーツ
28 木	全粥 みぞ汁(青菜) なます のい佃煮	ハヤシライス ハムサラダ ヨーグルト	モンブラン	全粥 あじのフライ チンゲン菜のゆめ煮 大根酢の物 明太子ソース
29 金	食パン ピーナツクリーム 牛乳 フロッキーサラダ	全粥 えびと豆腐の塩ゆめ 春雨サラダ にら卵スープ たいみそ		全粥 豚じゃが おろしあえ カリフラワーごまあえ ずいおろしフルーツ
30 土	全粥 みぞ汁(大根) 卵とうふ のい佃煮	全粥 煮物 洋風白和え キャベツのスーフ		全粥 魚マヨネーズ焼き 冬瓜のコンソメ煮 法蓮草バター醤油ゆめ 明太子ソース

☆ 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
1226 Kcal	52.0 g	36.5 g	441 mg	8.1 mg	1034 μg	0.60 mg	0.66 mg	82 mg

# 11月16日～30日 給食献立表

令和6年

ミキサー食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
16	土	全粥 みぞ汁(ふ) 白菜和え物 のり佃煮	全粥 鮭の七味焼き 野菜おなか和え かす汁		全粥 カレーニエール シーフードサラダ ほうれん草のソテー
17	日	全粥 ヨーグルト きゃべつサラダ のり佃煮	全粥 八宝菜 ミモザサラダ エンジョイカツゼリー		全粥 たら煮付 卵の花 切り干し大根の煮物
18	月	全粥 大根和え物 のり佃煮 ヨーグルト	全粥 スープ煮 押三練 アップルヨーグルト	芋ようかん	全粥 松風焼き なすの煮浸し きゅうりおろし和
19	火	全粥 みぞ汁(かぼちゃ) フロッキー和え物 のり佃煮	全粥 お好み焼き 小松菜わさびマヨネーズ すいおろしフルーツ		全粥 肉豆腐 小町和え れんこん梅おかかあえ
20	水	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	ポークカレー 大根と貝柱のサラダ すいおろしフルーツ 全粥		全粥 赤魚煮付 きゃべつ和え物 きんぴら
21	木	全粥 みぞ汁(白菜) じゃこおろし のり佃煮	全粥 いわし照り焼き きゃべつ鶏のあえもの 煮炊風	よもぎムース	全粥 豚平焼き なすびのごまみそあえ 法蓮草ソテー
22	金	全粥 ヨーグルト カリフラワーのサラダ のり佃煮	全粥 ゆで豚のゴマみそ 貝柱あえ物 明石焼き		全粥 高野豆腐の炊き合わせ エンジョイカツゼリー しろうなじゃこあえ
23	土	全粥 みぞ汁(ふ) 法蓮草和え物 のり佃煮	全粥 クリームシチュー えびのマリネ すいおろしフルーツ 梅ソース		全粥 鮭の塩焼き 青菜の煮付 エンジョイカツゼリー
24	日	全粥 ヨーグルト キャベツのサラダ のり佃煮	全粥 牛肉の柳川風 ほうれんどう白和 白菜中華煮		全粥 たら煮付 大根と豚の煮物 煮豆
25	月	全粥 フロッキー和え物 のり佃煮 ヨーグルト	卵とじ 白菜と豚バラの煮物 冬瓜汁 全粥	杏仁豆腐	全粥 かきあげ ほうれんどうのめた アップルヨーグルト
26	火	全粥 みぞ汁(さつまいも) おろしあえ のり佃煮	全粥 クラムチャウダー えびのサラダ アップルヨーグルト たいみそ		全粥 鶏肉からあげ 白菜とうすあげのあえもの エンジョイカツゼリー
27	水	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 魚の塩焼 フロッキーピーナツ和え アップルヨーグルト		全粥 鮭の卵とじ エンジョイカツゼリー ひじき豆
28	木	全粥 みぞ汁(青菜) なます のり佃煮	ハヤシライス ハムサラダ ヨーグルト 全粥	栗プリン	全粥 魚香草パン粉焼き チンゲン菜の炒め煮 大根あえ物
29	金	全粥 ヨーグルト フロッキーサラダ のり佃煮	全粥 えびと豆腐の塩炒め 春雨サラダ 卵スープ		全粥 豚じゃが おろしあえ カリフラワーごまあえ
30	土	全粥 みぞ汁(大根) 卵とうふ のり佃煮	全粥 煮物 洋風白和え キャベツのスープ		全粥 魚マヨネーズ焼き 冬瓜のコンノメ煮 法蓮草バター醤油炒め

☆ 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
1095 Kcal	49.5 g	49.6 g	504 mg	10.4 mg	505 μg	0.63 mg	0.66 mg	85 mg