

おいしい給食 1号

令和5年11月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| <p>11月給食だより</p> <p>朝晩は冷え込むようになり、だんだんと秋も深まってきました。体調を崩しやすい季節です。</p> <p>秋から冬にかけて旬を迎える根菜類(人参、ごぼう、れんこん、さつまいも、里芋など)や温かい食事には体の免疫力を高める力があります。給食にも取り入れています。季節の食材を存分に味わって、風邪を予防し、元気に過ごしましょう！</p> | | <p>1 焼きそば もやしのごま和え みそ汁 フルーツゼリー</p> <p>○中華そば 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーマン とんかつソース 濃口 ケチャップ 砂糖 ○太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○なめこ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>揚げパンきな粉 牛乳</p> | <p>2 お弁当</p> <p>お菓子 牛乳</p>  | <p>3 文化の日</p>  |
| <p>6 ごはん さわらの味噌マヨ焼き かぼちゃの煮付け すまし汁</p> <p>○精白米 ○さわら 白みそ マヨドレ 砂糖 ○かぼちゃ グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 ○えのき ほうれん草 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p> | <p>7 卵不使用ロールパン クリームシチュー ハムサラダ バナナ 牛乳</p> <p>○卵不使用ロールパン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュー 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 玉ねぎ ハム 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>おにぎり(青菜) お茶</p> | <p>8 野菜あんかけうどん 竹輪の天ぷら オレンジ</p> <p>○うどん 鶏肉 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生 姜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○竹輪 天ぷら粉</p> <p>お好み焼き 牛乳</p> | <p>9 お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p> | <p>10 ごはん チリコンカーン コーンサラダ 洋風スープ 黄桃</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 玉ねぎ 人参 なす マカロニ 大豆水煮 トマト水煮 赤ワイン フイヨン チリパウダー ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○大根 じゃが芋 フイヨン</p> <p>リングドーナツ 牛乳</p> |
| <p>13 ごはん ささみフライ スパゲティサラダ 中華スープ りんご</p> <p>○精白米 ○ささみ とんかつソース 砂糖 ケチャップ みりん ○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○小松菜 玉ねぎ 中華料理の素</p> <p>オレンジ寒天 ビスケット 牛乳</p> | <p>14 とんとん丼 チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁 オレンジ</p> <p>○精白米 豚肉 玉ねぎ 突きこんにゃく 土生姜 三つ葉 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>コーンマフィン 牛乳</p> | <p>15 ごはん さばの煮付け 野菜三色和え すまし汁 バナナ</p> <p>○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>スイートポテト 牛乳</p> | <p>16 お弁当</p>  <p>お菓子 牛乳</p> | <p>17 ビーフカレーライス グリーンサラダ 福神漬け パイナップル</p> <p>○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ フロッコリー きゅうり 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>りんご蒸しパン 牛乳</p> |
| <p>20 ごはん 江戸っ子煮 春雨サラダ 洋風スープ 黄桃</p> <p>○精白米 ○豚ミンチ 高野豆腐 じゃが芋 人参 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○きゃべつ 玉ねぎ フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p> | <p>21 ごはん 子持ちししゃものから揚げ 白菜の磯辺和え すまし汁 りんご</p> <p>○精白米 ○子持ちししゃも ○白菜 きざみのり 淡口 みりん ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お麩のラスク 牛乳</p> | <p>22 チャーハン 人参しりしり 中華スープ フルーツゼリー</p> <p>○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ ごま油 フイヨン ○人参 ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ごま油 ○太もやし しめじ 中華料理の素</p> <p>小松菜パンケーキ 牛乳</p> | <p>23 勤労感謝の日</p>  <p>お菓子 牛乳</p> | <p>24 みそラーメン ひじきの和風サラダ バナナ</p> <p>○中華そば ほうれん草 人参 太もやし コーン 鶏がら 赤みそ 白みそ 濃口 みりん ○ひじき きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ</p> <p>おにぎり(わかめ) お茶</p> |
| <p>27 ごはん 肉団子のソース煮 白菜と厚揚げ煮 洋風スープ りんご</p> <p>○精白米 ○肉団子 ○白菜 厚揚げ 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○から 人参 フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p> | <p>28 炊き込みごはん 大根のくず煮 すまし汁 パイナップル</p> <p>○精白米 鶏肉 人参 薄揚げ 板こんにゃく ごぼう しいたけ 黒潮だし 濃口 淡口 みりん ○大根 人参 小松菜 土生姜 黒潮だし 淡口 濃口 みりん 片栗粉 ○そうめん わかめ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>大学芋 牛乳</p> | <p>29 ごはん すき焼き風煮込み ほうれん草のナムル みそ汁 オレンジ</p> <p>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○里芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>手作りクッキー 牛乳</p> | <p>30 お弁当</p>  <p>バナナケーキ 牛乳</p> |  |

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー 365kcal たんぱく質 12.7g 脂質 7.7g