

令和2年 11月給食献立表♪

日曜日	おかず	デザート	材料の種類と働き			栄養量 エネルギー kcal
			おち血や肉、骨を作る あか	おちに熱や力となる きいろ	おちに体の調子を整える みどり	
2月	メンチカツ	わらびもち	鶏ミンチ、豚ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油		213
	焼豚と野菜の甘酢和え		チャーシュー	砂糖、胡麻	大根、胡瓜、人参	
	がんもの煮物		がんもどき	砂糖		
	ウィンナー		ウィンナー きなこ	わらびもち、砂糖		
3火	文化の日					
4水	やしそば	パイ	豚肉、さつま揚げ	中華めん、サラダ油	玉葱、青ピーマン、人参	182
	卵焼き		卵焼き			
	高野豆腐のオランダ煮		高野豆腐、かにかま	片栗粉、サラダ油、ごま油	ねぎ、しょうが、グリーンピース	
	ツナとブロッコリーの和え物		ツナ	ドレッシング	ブロッコリー、人参、コーン	
5木	厚揚げのみそ汁	プリン	厚揚げ、みそ		小松菜	145
	さかなのカレーマヨ焼き		さわら	マヨネーズ		
	野菜いため			サラダ油	キャベツ、玉葱	
6金	ゆでとうもろこし	みかん			とうもろこし	220
	鶏肉と大根の旨煮		鶏肉	こんにゃく プリンの素	大根、さやいんげん、しょうが、にんにく	
	鶏肉のピザ焼き		鶏肉、チーズ	小麦粉	パセリ	
	青菜とパプリカソテー			サラダ油	ホウレン草、パプリカ、青ピーマン	
9月	さつまいものサラダ	黄桃	ハム	じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	胡瓜、人参	136
	いかフライ		いか	小麦粉、パン粉、サラダ油	みかん	
	魚の塩焼き		さば			
	ほうれん草のおひたし				ホウレン草、人参	
10火	ミートボール煮		ミートボール	砂糖		150
	大豆の磯煮	大豆、ひじき、鶏肉	こんにゃく、サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、枝豆 黄桃		
11水	カレー会					150
	チンジャオロース	フルーツ杏仁	豚肉	ごま油、片栗粉	青ピーマン、赤ピーマン、竹の子、しょうが、にんにく	
	ゆで枝豆				枝豆	
	いわしの漁師揚げ		魚のすり身	サラダ油	しょうが	
リャンパンスー	ハム		春雨、砂糖、ごま油 杏仁豆腐	人参、胡瓜、きくらげ ルーミックス		
12木	もやしとまいたけの味噌汁	洋なし	みそ	麩	まいたけ、もやし	195
	えびカツ		えび、魚のすり身	小麦粉、パン粉、サラダ油		
	野菜サラダ		ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、人参、胡瓜	
	じゃがいもと竹輪のきんぴら		竹輪	じゃがいも、こんにゃく、ごま油、胡麻	人参、さやえんどう	
13金	しゅうまい	チーズ	しゅうまい		洋なし	153
	おでん風煮		つくね、お餅、パプリ	こんにゃく	大根	
	うずら卵のフライ		うずらの卵	小麦粉、パン粉、サラダ油		
	ポパイサラダ		ベーコン	オリーブ油	ホウレン草、キャベツ、コーン	
16月	チーズ	金時豆煮	チーズ			216
	豚の生姜炒め		豚肉	サラダ油、片栗粉	玉葱、赤ピーマン、しょうが、枝豆	
	フレンチポテト			じゃがいも、サラダ油		
	ごまじゃこサラダ		ハム、ちりめんじゃこ	胡麻、ごま油	大根、胡瓜、人参	
17火	五目きんちゃくの煮物		油揚げ 金時豆	春雨 砂糖	にんじん、かんぴょう	179
	愛情弁当の日					
18水	煮魚	みかん	鱈	砂糖		160
	おから煮しめ		うの花	サラダ油	ホウレン草、人参	
	チキンナゲット		チキンナゲット	サラダ油		
	大根と人参のなます			砂糖	大根、人参 みかん	
19木	里芋とほうれん草の味噌汁	いちごゼリー	みそ	さといも	ホウレン草、玉葱	214
	オニオンソースハンバーグ		豆腐	パン粉、ドレッシング	玉葱、しょうが	
	とうもろこしの香り揚げ		さつま揚げ	サラダ油		
	ハムとほうれん草の炒り卵		たまご、ハム	サラダ油	ホウレン草、玉葱、しめじ	
20金	南瓜サラダ	パイ	ハム	マヨネーズ イチゴゼリーの素	南瓜、胡瓜	214
	ちキン南蛮		鶏肉	小麦粉、サラダ油、砂糖	レモン汁	
	小松菜とれんこんのサラダ		ツナ	ドレッシング	れんこん、小松菜、コーン	
	さといものそば煮		鶏ミンチ	さといも、砂糖、片栗粉	人参、さやいんげん	
23月	ゆで枝豆				枝豆	216
	愛情弁当の日					
24火	鶏肉の利休焼き	オレンジゼリー	鶏肉	胡麻		225
	野菜炒め			サラダ油	ピーマン、もやし、玉葱	
	大豆の飴煮		大豆	片栗粉、サラダ油、砂糖、胡麻		
	ロールキャベツのトマト煮		お餅、パプリ	オレンジゼリーの素	トマト缶	
	えのきと白菜の味噌汁		みそ		白菜、えのきたけ、にら	
26木	かぼちゃコロッケ	黄桃		小麦粉、パン粉、サラダ油	かぼちゃ	187
	キャベツサラダ			ドレッシング	キャベツ、人参	
	ラタトゥーユ		ベーコン	じゃがいも、オリーブ油	さやいんげん、にんにく、トマト缶	
	ごぼうのごま炒め		豚肉	胡麻、サラダ油、砂糖	ごぼう、玉葱、枝豆 黄桃	
27金	魚のみそ焼き	うぐいす豆	さわら、みそ			142
	白菜のごまあえ			胡麻、砂糖	白菜、人参	
	ささみの磯辺フライ		ささみ、青のり	小麦粉、パン粉、サラダ油		
30月	ちくわの含め煮		ちくわ うぐいす豆		しょうが	216
	ブルコギ炒め	豚肉、テンメンジャン	サラダ油	玉葱、人参、キャベツ、さやいんげん、しょうが		
	えびマヨ	えび	小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	レモン汁		
	チヂミ		小麦粉、サラダ油	にら、にんじん		
30月	もやしのナムル		ハム	ごま油、胡麻	もやし、人参、胡瓜 ルーミックス	216

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。