



～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※11月20日(金)は誕生会です。未満児(ひよこ、りす、うさぎ)・幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、各自おにぎり持参をお願いします。

令和2年

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | 未満児 | | 幼児 | |
|----|---|---|-----------------|---|---|---|------------------|---------------|------------------|---------------|
| | | | | | | | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 |
| 1 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | ぶどうジュース 煎餅 | | | ・ぶどうジュース | 67kcal 3.3g | 3.8g 0.1g | 84kcal 4.1g | 4.8g 0.1g |
| 2 | 月 | 鯖の塩焼き キャベツの塩昆布和え さつま芋煮 豆腐と葱となめこみそ汁 みかん | お茶 鶏五目おにぎり | ・鯖・絹ごし豆腐 ・煮干し・甘みそ ・鶏もも(皮なし)・油揚げ | ・ごま油・さつまいも・三温糖 ・精白米・半つき米 | ・キャベツ・塩昆布・長ねぎ・なめこ ・みかん・にんじん・ごぼう ・乾しいたけ | 482kcal 19.8g | 9.0g 1.1g | 402kcal 19.5g | 10.8g 1.3g |
| 3 | 火 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | | | 67kcal 3.3g | 3.8g 0.1g | 84kcal 4.1g | 4.8g 0.1g |
| 4 | 水 | ドライカレー キャベツコーンサラダ コンソメスープ りんご | すいとん汁 | ・ぶたひき肉・鶏もも | ・なたね油・三温糖・ごま油 ・精白米・薄力粉・片栗粉 | ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・コーン缶詰粒・きゅうり ・りんご・だいこんの葉・ごぼう ・ぶなしめじ・長ねぎ | 461kcal 14.0g | 12.2g 1.6g | 375kcal 12.3g | 14.7g 2.0g |
| 5 | 木 | 肉団子の甘酢あんかけ 山東菜のかにかま和え もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 バナナ | 牛乳 スイートポテト | ・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・かにかまぼこ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・生クリーム・鶏卵 | ・大豆油・片栗粉・刻み麩 ・精白米・さつまいも ・無塩バター・三温糖・ごま | ・たまねぎ・にんじん・しょうが ・トマトケチャップ・はくさい ・だいずもやし・長ねぎ・バナナ | 577kcal 19.8g | 16.7g 1.1g | 521kcal 19.6g | 20.3g 1.4g |
| 6 | 金 | 肉丼 ブロッコリーマヨネーズ かぼちゃの天ぷら 花麩と葱とえのきのすまし汁 オレンジ | バナナヨーグルト | ・ぶたもも・煮干し ・プレーンヨーグルト | ・しらたき・なたね油 ・マヨネーズ ・天ぷら粉・大豆油・花麩 ・精白米・三温糖 | ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・青ピーマン・ブロッコリー ・くりかぼちゃ・長ねぎ・えのきたけ ・オレンジ・バナナ | 580kcal 21.6g | 14.4g 0.9g | 525kcal 21.8g | 17.5g 1.2g |
| 7 | 土 | 肉じゃが もやしと水菜炒め キャベツと人参と油揚げと葱のみそ汁 りんご | 牛乳 煎餅 | ・ぶたもも・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳 | ・じゃがいも・しらたき ・なたね油・ごま油・精白米 | ・たまねぎ・にんじん・だいずもやし ・みずな・キャベツ・長ねぎ・みかん | 353kcal 12.6g | 11.3g 0.8g | 241kcal 10.5g | 13.6g 1.0g |
| 8 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | | | 67kcal 3.3g | 3.8g 0.1g | 84kcal 4.1g | 4.8g 0.1g |
| 9 | 月 | ほっけ塩焼き 豚肉と大根煮 胡瓜のお浸し 豆腐と葱と若布のみそ汁 みかん | 牛乳 みたらし団子 | ・ほっけ・ぶたもも ・甘みそ・木綿豆腐 ・普通牛乳・絹ごし豆腐 | ・板こんにやく・なたね油 ・精白米・白玉粉・三温糖 ・片栗粉 | ・だいこん・生しいたけ・にんじん ・きゅうり・塩わかめ・長ねぎ ・みかん | 435kcal 20.1g | 9.7g 1.1g | 343kcal 19.9g | 11.6g 1.4g |
| 10 | 火 | 三色丼 白菜のゆかり和え ミニトマト かぼちゃのみそ汁 バナナ | 牛乳 クラッカーサンド | ・ぶたひき肉・甘みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ | ・精白米・スナッククラッカー ・三温糖 | ・しょうが・きゅうり・にんじん ・はくさい・しその葉・ミニトマト ・たまねぎ・長ねぎ・かぼちゃ ・バナナ・いちごジャム | 519kcal 17.3g | 14.9g 1.1g | 448kcal 16.4g | 18.1g 1.4g |
| 11 | 水 | 鮭のフライタルソース キャベツサラダ えのきと葱と五色麩のみそ汁 みかん | お茶 焼きそば | ・鮭・鶏卵・ぶたひき肉 | ・薄力粉・大豆油・小麦 ・パン粉・マヨネーズ・五色麩 ・精白米・中華めん | ・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ ・長ねぎ・みかん・だいずもやし ・にんじん・青ピーマン | 484kcal 20.9g | 13.1g 1.4g | 405kcal 20.8g | 15.9g 1.8g |
| 12 | 木 | ポーケケチャップ ブロッコリーごま和え 白菜と人参と葱のみそ汁 りんご | 牛乳 蒸しさつまいも | ・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 | ・三温糖・ごま・精白米 ・さつまいも | ・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・長ねぎ・はくさい ・にんじん・りんご | 425kcal 14.8g | 10.6g 0.8g | 331kcal 13.2g | 12.8g 1.1g |
| 13 | 金 | ワンタンスープ 油揚げ煮 チャプチェ バナナ | 牛乳 ジャムサンド | ・ぶたもも・なると ・油揚げ・ぶたひき肉 ・普通牛乳 | ・なたね油・三温糖 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・精白米・食パン | ・はくさい・にんじん・長ねぎ ・塩わかめ・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・バナナ・いちごジャム | 536kcal 16.4g | 11.3g 0.9g | 469kcal 15.3g | 13.7g 1.1g |
| 14 | 土 | 焼肉炒め 三色ナムル 花麩とえのきと三つ葉のみそ汁 オレンジ | りんごゼリー | ・ぶたもも・煮干し | ・なたね油・ごま・ごま油 ・花麩・精白米 | ・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・赤ピーマン・たまねぎ ・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・えのきたけ ・根みつば・オレンジ | 275kcal 12.6g | 3.6g 1.3g | 142kcal 10.6g | 4.0g 1.7g |
| 15 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | | | 67kcal 3.3g | 3.8g 0.1g | 84kcal 4.1g | 4.8g 0.1g |
| 16 | 月 | 鶏の照り焼き ほうれん草ともやしのおかか和え 大根と人参とねぎのみそ汁 柿 | 牛乳 さつまいも | ・鶏もも・かつお節 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 | ・精白米・さつまいも・大豆油 | ・しょうが・にんにく・ほうれんそう ・だいずもやし・だいこん・にんじん ・長ねぎ・柿 | 442kcal 16.8g | 15.5g 0.9g | 352kcal 15.8g | 18.8g 1.1g |
| 17 | 火 | 豚肉生姜焼き マカロニサラダ キャベツと人参と油揚げと葱のみそ汁 りんご | お茶 ゆかりおにぎり | ・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・生クリーム ・油揚げ・甘みそ | ・なたね油 ・スパゲティ ・マヨネーズ・精白米・精白米 ・いりごま | ・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・長ねぎ・りんご・ゆかり | 497kcal 14.4g | 14.0g 0.7g | 420kcal 12.8g | 17.0g 0.9g |
| 18 | 水 | ハンバーグ 大根サラダ 高野豆腐と人参と玉葱と三つ葉のみそ汁 オレンジ | きつねうどん | ・ぶたひき肉・普通牛乳 ・鶏卵・赤色辛みそ ・甘みそ・凍り豆腐 ・煮干し・油揚げ | ・パン粉・三温糖・マヨネーズ ・いりごま・精白米・うどん | ・たまねぎ・マーメイド・だいこん ・にんじん・きゅうり・根みつば ・オレンジ・長ねぎ | 498kcal 20.6g | 12.4g 2.3g | 421kcal 20.5g | 15.0g 2.9g |
| 19 | 木 | 鱈の甘酢あんかけ 小松菜ツナマヨ和え かきたま汁 バナナ | 牛乳 きなこマカロニ | ・鱈 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・鶏卵・普通牛乳・きな粉 | ・薄力粉・大豆油・三温糖 ・片栗粉・マヨネーズ・精白米 ・マカロニ | ・にんじん・だいずもやし ・乾しいたけ・えのきたけ・こまつな ・長ねぎ・バナナ | 521kcal 20.9g | 15.7g 1.0g | 450kcal 20.9g | 19.1g 1.2g |
| 20 | 金 | ☆誕生日会☆ おにぎり(各自持参) 豚汁 ブロッコリーマヨネーズ どんぐり コーンさつま揚げ りんご | 牛乳 白せんチョコサンド | ・木綿豆腐・ぶたもも ・甘みそ・ウイニー ・はんぺん・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・鶏卵 ・普通牛乳 | ・じゃがいも・しらたき ・マヨネーズ・片栗粉・三温糖 ・大豆油・白せんべい ・マーガリン・ココア | ・にんじん・ごぼう・ぶなしめじ ・キャベツ・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・りんご | 569kcal 18.1g | 34.9g 0.9g | 711kcal 22.6g | 43.6g 1.2g |

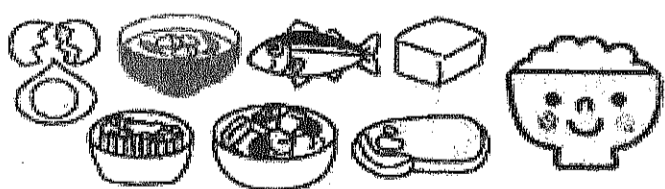
| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 塩分 | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 塩分 |
|----|---|---|------------|--|---|---|------------------|---------------|------------------|---------------|
| 21 | 土 | 鮭のホイル蒸し さつま芋煮 えのきと葱と五色麩のすまし汁 みかん | りんごジュース 煎餅 | ・甘みそ・鮭 | ・なたね油・薄力粉・大豆油 ・さつまいも・三温糖・五色麩 ・精白米 | ・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・みかん・りんごジュース | 395kcal 14.2g | 6.2g 1.1g | 293kcal 12.5g | 7.2g 1.3g |
| 22 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | | | 67kcal 3.3g | 3.8g 0.1g | 84kcal 4.1g | 4.8g 0.1g |
| 23 | 月 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | | | 67kcal 3.3g | 3.8g 0.1g | 84kcal 4.1g | 4.8g 0.1g |
| 24 | 火 | すきやき風煮 胡瓜と海藻の酢のもの ごぼうの甘辛揚げ ごま塩 柿 | 牛乳 うすやき | ・木綿豆腐・ぶたもも ・普通牛乳・でんぶ | ・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・片栗粉・ごま ・大豆油・いりごま・精白米 ・薄力粉・マヨネーズ | ・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・きゅうり ・カットわかめ・ごぼう・かき ・焼きのり | 458kcal 14.8g | 15.3g 3.2g | 372kcal 13.3g | 18.7g 3.9g |
| 25 | 水 | 栄養納豆 高野豆腐煮 ウィンナーケチャップ じゃが芋と玉葱と若布のみそ汁 みかん | ナポリタン | ・納豆・凍り豆腐・油揚げ ・ウィンナーソーセージ ・煮干し・甘みそ | ・なたね油・じゃがいも ・精白米 ・スパゲティ | ・ほうれんそう・長ねぎ・はくさい ・にんじん・乾しいたけ ・トマトケチャップ・たまねぎ ・塩わかめ・みかん・青ピーマン ・トマトピューレ・トマトホール缶詰 | 475kcal 19.2g | 13.9g 1.5g | 393kcal 18.8g | 16.9g 1.8g |
| 26 | 木 | 油麩たまごじ ほうれん草ののり和え 葱と玉葱と油揚げと若布のみそ汁 りんご | 牛乳 ピザトースト | ・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ ・ベーコン | ・油麩・精白米・食パン | ・たまねぎ・わけぎ・ほうれんそう ・焼きのり・長ねぎ・塩わかめ ・りんご・トマトケチャップ ・青ピーマン | 501kcal 22.5g | 13.2g 1.8g | 426kcal 22.9g | 16.0g 2.3g |
| 27 | 金 | 鶏天 サラダ 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 オレンジ | フルーチェ | ・ささみ ・かにかまぼこ・煮干し ・普通牛乳 | ・薄力粉・天ぷら粉・大豆油 ・花麩・精白米 | ・だいごん・みずな・根みつば ・えのきたけ・オレンジ | 351kcal 17.0g | 5.1g 0.9g | 238kcal 16.0g | 5.9g 1.1g |
| 28 | 土 | 鱈のネギ味噌焼き 切干大根 豆腐とえのきと三つ葉のすまし汁 りんご | プリン | ・鱈・甘みそ・油揚げ ・絹ごし豆腐・煮干し | ・しらたき・なたね油・精白米 | ・長ねぎ・切干しだいごん・にんじん ・えのきたけ・根みつば・りんご | 431kcal 20.1g | 12.0g 1.1g | 338kcal 19.8g | 14.5g 1.3g |
| 29 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | | | 67kcal 3.3g | 3.8g 0.1g | 84kcal 4.1g | 4.8g 0.1g |
| 30 | 月 | 麻婆豆腐 伴三条 若布スープ みかん | 鮭雑炊 | ・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・ロースハム ・厚焼きたまご・鮭 ・鶏卵 | ・片栗粉・ごま油 ・緑豆はるさめ・三温糖 ・精白米・精白米 | ・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・塩わかめ ・みかん・わけぎ | 354kcal 13.7g | 6.1g 1.1g | 242kcal 11.8g | 7.2g 1.3g |



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい

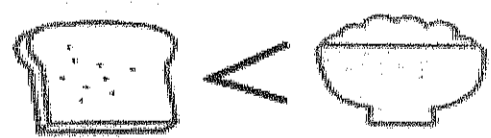


いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかですきにくくなります。