

# 11月の献立表

なかよし給食センター  
豊見城字豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和4年 11月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
11月1日(火)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 白米 チーズ	じゃがいも じゃが芋 パスタ(小麦粉) 片栗粉 米	豚肉  ツナ(魚)、チーズ(乳)  (乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、えのき、白菜、パプリカ  玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・スズキニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ	ココア蒸しパン
					小麦・大豆
11月2日(水)	鶏もほろ サラスパ きんぴらごぼう わかめのお味噌汁 白米 オレンジ	麺(小麦粉)、マヨネーズ(卵) ゴマ  米	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) ベーコン(乳・卵) 味噌、高野豆腐(大豆・魚)  (乳)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき、白菜	チョコスコーン
					小麦・大豆・乳
11月4日(金)	秋の遠足(弁当)				ココアプリン
					乳
11月5日(土)	和風ポトフ ひじきとおくらの和風マヨ和え さんまの甘露煮 白菜のお味噌汁 しそご飯 いわしっ子	じゃが芋 マヨネーズ(卵)  米、しそ ゴマ	ソーセージ(乳)  さんま(魚) 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ネギ ひじき、オクラ、玉ねぎ  白菜、わかめ、人参、しめじ	黒糖ちんすこう
					小麦・大豆
11月7日(月)	デミハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーと卵炒め トマトとわかめスープ 雑穀米 塩入り黒糖	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵)  ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚 ツナ(魚) 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)卵	しめじ、パセリ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
11月8日(火) (うちなメニュー)	うちなー風ちゃんぼん ごぼうサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 白米 果物	ゴマ、ドレッシング(乳・卵)  米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ	黒糖サターアランダギー
					小麦・大豆・乳・卵
11月9日(水)	ブルコギ 蒸しぎょうざ 油淋鶏 わかめスープ 麦ご飯 いわしっ子	ごま 小麦粉 マヨネーズ(卵・乳)、ごま ゴマ 米、麦 ゴマ	牛肉 豚ミンチ 鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ (キャベツ・ニラ) 白ネギ わかめ、玉ねぎ、ニラ	レモンケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
11月10日(木) (うちなメニュー)	ふーちゃんぶるー ひじきとツナマヨサラダ 納豆 アーサのお味噌汁 白米 オレンジ	麺(小麦粉) マヨネーズ(卵)  米	豚肉、卵 ツナ(魚) 豆(大豆) 豆腐、味噌(大豆)ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ひじき、人参、コーン、ブロッコリー  アーサ、えのき、ネギ	アガラサー
					小麦・大豆
11月11日(金)	魚と野菜のトマトの味噌煮 ブロッコリーとごまマヨサラダ 一口とんかつ 卵のお味噌汁 白米 パイナップル	片栗粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) 小麦粉、パン粉  米	白身魚(魚)味噌(大豆) 鶏ささみ、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) 卵、豆腐、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、人参、パプリカ、コーン  わかめ、白菜、ニラ	ココアパウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
11月14日(月)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 冬瓜とわかめのお味噌汁 麦ご飯 果物	小麦粉  米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚) 花かつお(魚) 味噌、油あげ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり オクラ、なめこ、もずく 冬瓜、わかめ、人参、万能ねぎ	
11月15日(火)	秋野菜カレー ほうれん草の胡麻和え メンチカツ オニオンスープ きびご飯 塩入り黒糖	小麦粉(乳)、じゃが芋、さつま芋 ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉  米、きび	豚肉  ミンチ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、ごぼう、なす ほうれん草、人参、オクラ (玉ねぎ・キャベツ) 玉ねぎ、パセリ	メロンパン風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵
11月16日(水) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 豆腐の白和え パパイア炒め 豚汁 白米 果物	片栗粉 ゴマ(乳)  じゃが芋 米	鶏ミンチ 豆腐(大豆) ポーク(乳)、ツナ(魚) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 人参、ほうれん草、ひじき パパイア、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ	マドレーヌ
					小麦・大豆・乳・卵

# 11月の献立表

なかよし給食センター  
豊見城字豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和4年 11月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
11月17日(木)	肉じゃが クープイリチー 中華イカの和え物 なめこの味噌汁 雑穀米 オレンジ(上田・長嶺)	じゃがいも	豚肉 ちくわ(魚) イカ(乳) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 大根、きゅうり なめこ、わかめ、万能ネギ	ちんすこう
		ゴマ 米、麦、きび、黒米			小麦・大豆
11月18日(金)	ミートスパゲッティ ブロッコリーのおかか和え ほうれん草と卵炒め 冬瓜スープ 麺 ゼリー	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵)	合い挽きミンチ 花かつお(魚) 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 玉ねぎ、えのき、人参 冬瓜、人参、しめじ、ニラ	おにぎり
		麺(小麦粉)			わかめ
11月19日(土)	筑前煮 かぼちゃサラダ グルクン天ぷら わかめのお味噌汁 白米 チーズ	じゃがいも マヨネーズ(卵) 小麦粉	鶏肉 ハム(乳)、大豆水煮(大豆) グルクン(魚・卵) 味噌、油揚げ(大豆)	冬瓜、大根、人参、ごぼう、万能ねぎ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ	ラスク
		米	(乳)		小麦・大豆
11月21日(月)	豚肉と野菜のチャプチェ ひじきとツナマヨサラダ カリフラワーとベーコン炒め 卵とわかめスープ きびご飯 いわしっ子	春雨、ごま ゴマ じゃが芋 ゴマ 米、きび ゴマ	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)、卵 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ ひじき、人参、枝豆、コーン カリフラワー、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、えのき	クリームパン
					小麦・大豆・乳・卵
11月22日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め もずく酢 だし巻き玉子 けんちん汁 白米 オレンジ	さつまいも、じゃがいも ゴマ じゃが芋 ゴマ 米、きび ゴマ	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 卵(乳・卵) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン もずく、オクラ、きゅうり 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ	かぼちゃケーキ
		米			小麦・大豆・乳・卵・ゴマ
11月24日(木)	五目ぎんぴら ブロッコリーのツナサラダ 鶏のから揚げ わかめと卵のお味噌汁 麦ご飯 果物	すりごま ゴマ 片栗粉 米、麦	豚肉、かまぼこ(魚・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 鶏肉(卵) 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、人参、コーン、パプリカ わかめ、玉ねぎ、えのき、人参	アセロラゼリー
					アセロラ
11月25日(金)	高野豆腐の酢豚 わかめとツナの和え物 大学芋 卵スープ 白米 塩入り黒糖	片栗粉 ごま さつまいも、ゴマ 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 わかめ、大根、きゅうり、人参 キャベツ、えのき、人参、パセリ	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
11月26日(土)	ボークチャップ じゃがベー プチオムレツ コンソメスープ 白米 チーズ	じゃが芋 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) 卵(乳・卵) (乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ (人参・グリーンピース) えのき、人参、キャベツ、ほうれん草	ツナパン
					小麦・大豆・乳・卵・魚
11月28日(月)	ハンバーグ(オニオンソース) 人参しりしり ちくわサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 雑穀米 果物	ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) 卵 ちくわ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ 人参、ニラ キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき わかめ、玉ねぎ、えのき	パウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
11月29日(火)	白身魚ときのこのあんかけ テリ風かぼちゃサラダ チキンナゲット 冬瓜のお味噌汁 きびご飯 オレンジ(上田・長嶺)	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米、きび	白身(魚) ハム(乳)大豆水煮(大豆) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、きゅうり、コーン 冬瓜、わかめ、万能ねぎ	アガラサー
					小麦・大豆
11月30日(水)	ハヤシライス シーザーサラダ ほうれん草と卵のツナ炒め マカロニスープ 白米 ヨーグルト	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも マカロニ(小麦粉) 米	牛肉 ベーコン(乳・卵)チーズ(乳) ツナ(魚)、卵 ソーセージ(乳) (乳)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー ほうれん草、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ	味噌クッキー
					小麦・大豆・乳・魚

\*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	599	24	19	245	1.7