



11月献立表



R 3. 10. 27

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・たけのこみず に・キャベツ・ねぎ・あぶら・さとう・しょうゆ・しろみそ・あかみそ・さけ・か たくりこ・しらたまこ・とうふ・とりにく・あぶらあげ・こまつな・ごぼう・だい こん・にぼし・みりん・おかかふりかけ	菓子類 サブレ	マカロニの あべかわ
	ぶたにくとやさいの みそいため			
	とうふだんごじる			
	おかかふりかけ			
2 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・ ぶたももにく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・グリーンピース・にんにく・りん ご・とりがら・ケチャップ・カレーフレーク・ひじき・さとう・しょうゆ・しらす ぼし・きゅうり・チーズ・しろごま・ごまあぶら・す	菓子類 あられ	ストロベリー パンナコッタ
	チキンカツカレー			
	ひじきとチーズのサラダ			
4 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・しろみざかな・こむぎこ・たまねぎ・えのきたけ・し めじ・にんじん・いんげん・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・かたくりこ・き りぼしだいこん・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし	菓子類 カルシウ ムおかき	ジャムサンド
	さかなのきのこあんかけ			
	きりぼしだいこんの みそしる			
5 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたももにく・しばえび・キャベツ・にん じん・たまねぎ・たけのこみずに・しいたけ・あぶら・しょうゆ・オイスターソー ス・ごまあぶら・ほうれんそう・もやし・コーン・す・さとう・しろごま・たま ご・しめじ・わかめ・ねぎ・とりがら	菓子類 ビスケット	アップル ケーキ
	あつあげのちゅうかに			
	ほうれんそうのナムル			
	たまごスープ			
6 (土)	ぶたたまどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたももにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ ニラ・たまご・あぶら・にぼし・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・こまつな・し めじ・しろごま・バナナ	菓子類 クラッカー	のむヨーグルト おかき
	こまつなごまあえ			
	くだもの (バナナ)			
8 (月)	ゆかりおにぎり・牛乳	こめ・ゆかりこ・ぎゅうにゅう・しろごま・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こむぎ こ・あぶら・うどん・とりももにく・かまぼこ・ほししいたけ・ねぎ・しょうゆ・ みりん・にぼし・ほうれんそう・せんぎりだいこん・ツナ・す・さとう・しろごま	菓子類 せんべい	てづくり プリン
	かきあげうどん			
	せんぎりだいこんの さっぱりサラダ			
9 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・しいら・さけ・かたくりこ・あぶら・たまねぎ・ピー マン・あかピーマン・しょうゆ・さとう・レモンかじゅう・す・きりぼしだいこ ん・きゅうり・にんじん・しらすぼし・ほうれんそう・あぶらあげ・もやし・とう ふ・ねぎ・みそ・にぼし	ほねぶと チーズ	りんご クッキー
	さかなのレモンソース じたて			
	ちりめんあえ			
	ほうれんそうのみそしる			
10 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・カットスパゲティ・ぶたミンチ・だいずみずに・たま ねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・にんにく・オリーブオイル・ケチャップ・ト マトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・あかワイン・ベーコン・キャ ベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・レモンかじゅう・こなチーズ	菓子類 おかき	リゾット
	ミートソース			
	スパゲティ			
	シーザーサラダ			
11 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりミンチ・にんじん・たまねぎ・は くさい・ピーマン・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・かたくりこ・レ バー・しょうが・ニラ・カレーこ・ぶどうゼリー	菓子類 あられ	ウイナー ボール
	こうやどうふとやさいの のそぼろあん			
	レバーのあまからに			
	ぶどうゼリー			
12 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぎゅうももにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ みりん・しょうゆ・さけ・さとう・カレーこ・あぶら・グリーンピース・かまぼこ・ しめじ・えのきたけ・わかめ・ねぎ・にぼし	バナナ	ココアケーキ
	カレーふうみにくじゃが			
	きのこのすましじる			
13 (土)	ビビンバどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぎゅうももにく・さけ・ぜんまい・にんにく・さと う・あぶら・もやし・ほうれんそう・しょうゆ・ねぎ・しろごま・ごまあぶら・た まご・わかめ・にんじん・たまねぎ・みりん・にぼし・ヨーグルト (にゅう)	菓子類 カルシウ ムおかき	ツナカレー トースト
	わかめスープ			
	ヨーグルト			
15 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぎゅうももにく・はくさい・しいたけ・しらねぎ・や きどうふ・しらたき・にんじん・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・きゅ うり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・みかん	菓子類 クラッカー	カスタード ワッフル せんべい
	すきやきふうに			
	きゅうりとちくわの すのもの			
	くだもの (みかん)			

16 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さば・しょうが・さとう・しょうゆ・みりん・あぶら・ほうれんそう・もやし・にんじん・ツナ・きざみのり・しろごま・す・とりにく・ごぼう・さつまいも・とうふ・ねぎ・にぼし・みそ	菓子類 かりんとう	ぎゅうにゅう みかんゼリー
	さかなのにつけ			
	ほうれんそうのりずあえ さつまじる 			
17 (水)	お子様ランチ風プレート	ぎゅうにゅう・カレーピラフ【こめ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・とりにく・カレーこ】ミートボール（とりミンチ・パンこ・あぶら・ケチャップ・しょうゆ・す・さけ・さとう・かたくりこ）・ウインナー・ポテト（じゃがいも）・レタス・ミニトマト・ブロッコリー・ミネストローネ〔ベーコン・マッシュルームみずに・いんげん・とりがら・トマトピューレ〕・みかんゼリー《みかんかん・オレンジジュース・レモンじる・ゼラチン》	菓子類 せんべい	スティック パン
	牛乳			
	ミネストローネ			
	みかんゼリー			
18 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・こむぎこ・たまご・あぶら・さとう・す・しょうゆ・しょうが・パセリ・たまねぎ・マヨネーズ・レモンかじゅう・あかピーマン・キャベツ・きゅうり・だいこん・あぶらあげ・とうふ・えのきたけ・こまつな・にぼし・みそ 	菓子類 おかき	とうふきなこ ドーナツ
	チキンなんばん			
	そえやさい			
	だいこんとあぶらあげのみそしる			
19 (金)	チキンライス・牛乳	こめ・ぎゅうにゅう・とりももにく・たまねぎ・にんじん・ケチャップ・グリーンピース・バター・かぼちゃ・きゅうり・ツナ・クッキングチーズ・コーン・マヨネーズ・わかめ・えのきたけ・ベーコン・ねぎ・しょうゆ・みりん・とりがら・たまご・こむぎこ・さとう・あぶら・なまクリーム・グラニューとう・もも・パイナップル	菓子類 ビスケット	ミルクココア バナナ 
	かぼちゃサラダ			
	やさいスープ			
	デザート（てづくり ロールケーキ）			
お誕生会献立				
20 (土)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・あいびぎにく・パンこ・あぶら・たまねぎ・マカロニ・にんじん・グリーンピース・バター・こむぎこ・とうにゅう・とりがら・ブロッコリー・コーン・さとう・しょうゆ・しろごま 	菓子類 サブレ	カルシウムおかき グレープジュース
	ミートボールの クリームに			
	ブロッコリーのあえもの			
22 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぶたミンチ・とりミンチ・かぼちゃ・あつあげ・だいちみず・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・するめ・キャベツ・きゅうり・マヨネーズ・りんご 	菓子類 せんべい	みるくっこ
	かぼちゃのそぼろに			
	かみかみサラダ			
	くだもの（りんご）			
24 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さば・ぶたももにく・ごぼう・ちくわ・にんじん・いとこんにやく・いんげん・ごまあぶら・さとう・しょうゆ・さけ・しろごま・とうふ・ほししいたけ・ほうれんそう・みりん・にぼし  	菓子類 あられ	メロン トースト
	さばのしおやき			
	ごもくきんぴら			
	とうふのすましじる			
和食の日				
25 (木)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう・ほしちゅうかめん・ぶたももにく・もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ・しろごま・とりがら・とんこつ・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・ごまあぶら・ウインナー・ほうれんそう・たまねぎ・コーン・あかピーマン	菓子類 クッキー	シャケの おにぎり
	やさいラーメン			
	ウインナーのソテー			
26 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりももにく・さけ・カレーこ・こむぎこ・あぶら・だいこん・ツナ・きゅうり・にんじん・す・しょうゆ・さとう・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし  	菓子類 カルシウム おかき	だいがくいも 
	とりのカレーあげ			
	だいこんサラダ			
	キャベツのみそしる			
27 (土)	ぎゅうどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・ぎゅうももにく・しらたき・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ・しょうが・さけ・さとう・しょうゆ・かたくりこ・キャベツ・コーン・ツナ・マヨネーズ・わかめ・とうふ・えのき・にぼし	菓子類 せんべい	ミニパン
	ツナマヨサラダ			
	とうふとわかめのスープ			
29 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・とりにく・だいこん・さといも・ちくわ・にんじん・あつあげ・いとこんにやく・やさいこんぶ・たまご・にぼし・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・みそ・ほうれんそう・はくさい・キャベツ・しめじ・す・かつおぶし 	菓子類 ビスケット	みかん かりんとう 
	みそおでん			
	ほうれんそうのおかき あえ			
30 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・キャベツ・たまねぎ・あいびぎにく・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・もやし・にんじん・きゅうり・ロースハム・さとう・す・しょうゆ・ごまあぶら・しろかぶ・わかめ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし 	菓子類 おかき	バナナマフィン
	キャベツのメンチカツ			
	ちゅうかサラダ			
	かぶのみそしる			

～和食の日（11月24日）～

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食の文化ですが、現状では日々の食生活の中で、子どもたちに正しく伝承することが難しくなっています。日本人の伝統的な食文化について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように、「11月24日」を「11（いい）2（にほん）4（しょく）」「いい日本食（和食の日）」と制定されました。和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみましょう。