

11月の予定献立表

発行日:令和5年10月31日

月 火 水 木 金 土

午前おやつ			1	2	3	4
朝食			赤飯 すまし汁 から揚げ コールスローサラダ	雑穀ごはん はくさいのスープ さかなのピザ焼き ピーマンのツナ和え みかん	文化の日	ハヤシライス ミモザサラダ やさいジュース
午後おやつ			スキムミルク くじらラスク	牛乳・スイートポテト		牛乳・まんじゅう
午前おやつ	6	7	8	9	10	11
朝食	お茶・せんべい	お茶・ビスケット	お茶・ビスコ	牛乳・バナナ	牛乳・せんべい	お茶・せんべい
午後おやつ	牛乳・フルーツポンチ	牛乳・たまごサンド	牛乳・ポンデケージョ	牛乳・鮭おにぎり おしゃぶり昆布	りんごジュース せんべい	牛乳・ビスケット
午前おやつ	13	14	15	16	17	18
朝食	お茶・ビスコ	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	お茶・バナナ	お茶・ウエハース	お茶・クラッカー
午後おやつ	牛乳・クラッカーサンド	牛乳・じゃがいももち	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 昆布おにぎり・いりこ	スキムミルク ごまトースト	牛乳・スティックパン
午前のおやつ	20	21	22	23	24	25
朝食	牛乳・せんべい 【食育の日】 ごはん せんべい汁 さかなのごまみそ焼き ごぼうのきんぴら	お茶・クッキー マーボー丼 なすのみそ汁 春巻き みかん	お茶・ビスケット ごはん ごもく汁 鶏のマーマレード焼き キャベツのソテー バナナ	勤労感謝の日	お茶・せんべい 【お誕生会】 コーンツナピラフ キャベツのスープ サーモンフライ にんじんのマリネ	お茶・ビスコ 中華どんぶり 中華コーンスープ ゼリー
午後おやつ	牛乳 スターカットパンケーキ	スキムミルク・五平もち	牛乳・つきあげ		スキムミルク きな粉パウンドケーキ	野菜ジュース・たい焼き
午前おやつ	27	28	29	30		
朝食	牛乳・せんべい ごはん しめじみそ汁 ジャージャン豆腐 のり塩ポテト みかん	お茶・ウエハース カレーライス 炒り卵のサラダ フルーツヨーグルト	お茶・ブルー さつまいもご飯 中華風あったかスープ さけのホイル焼き プロッコリーのマヨ和え バナナ	牛乳・ウエハース 五目うどん ちくわの磯辺あげ 切り干し大根の和え物 ごま塩おにぎり		
午後おやつ	牛乳 きな粉マカロニ	お茶・コンフレックスナック	牛乳 ごまじゃこクッキー	牛乳・にんじん蒸しパン		

給食だより

毎月19日は食育の日。
 今月は20日に青森県の献立を提供します。
 せんべい汁は青森県南部の八戸地方を中心とした郷土料理で、肉・野菜・きのこなどのお汁に南部せんべいを煮込んだ料理です。
 せんべい汁には煮込んでも溶けにくい「おつゆせんべい」「かやきせんべい」と呼ばれる専用の物が使用されます。青森県はりんご・にんにく・ごぼうの生産量が日本一です。大間のまぐろも有名で高値で取引されています。
 ・10日は遠足でお弁当持参となります。水筒の準備もよろしく願いいたします。
 ・1日は創立記念・15日は七五三のお祝い献立です。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	566kcal	473kcal
たんぱく質	24.2g	19.3g
脂質	16.3g	13.5g

☆献立を変更する場合がございます。

