

# 11月の献立表

なかよし給食センター  
鹿児島県鹿児島市493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和6年 11月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		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(金)	肉じゃが ほうれん草の白和え ブロッコリーと卵のツナ炒め なめこの味噌汁 麦ご飯 チーズ	じゃがいも ゴマ(乳)  米、麦	豚肉 豆腐(大豆) 卵、ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン 人参、ほうれん草、ひじき ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき なめこ、わかめ、万能ネギ
11月2日(土)	和風ポトフ ひじきサラダ 鶏のから揚げ 白菜の味噌汁 白米 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵)  米	ソーセージ(乳)  鶏肉 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、人参、枝豆、コーン  白菜、わかめ、人参、しめじ
11月5日(火)	デミハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草とソーセージ炒め トマトとわかめスープ 雑穀米 みかん	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵)  ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚 ハム(乳) 卵、ソーセージ(乳)	しめじ、パセリ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ
11月6日(水) (うちなメニュー)	うちな風ちゃんぽん ごぼうサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 白米 いわしっ子	ゴマ、ドレッシング(乳・卵)  米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ツナ(魚) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ごぼう、人参、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ
11月7日(木)	魚と野菜のトマト味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 一口とんかつ 卵の味噌汁 麦ご飯 果物	片栗粉 さつま芋 小麦粉、パン粉  米、麦	白身魚(魚)味噌(大豆) 花かつお(魚) 豚肉(乳・卵) 卵、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、コーン、ひじき、人参  白菜、ニラ、しめじ
11月8日(金)	ブルコギ ぎょうざ 魚肉ソーセージ卵とじ わかめスープ 麦ご飯 みかん	ごま 小麦粉  ゴマ 米、麦	豚肉 豚ミンチ ソーセージ(甲・魚)、卵	人参、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、パプリカ キャベツ・ニラ 玉ねぎ、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ
11月9日(土) (うちなメニュー)	豆腐チャンプルー メンチカツ ひじき煮 大根とえのきのお味噌汁 白米 果物	小麦粉、パン粉  米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 牛肉(乳) ちくわ(魚・卵)、油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 玉ねぎ ひじき、人参、枝豆 大根、えのき、人参
11月11日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め だし巻き卵 もずく酢 けんちん汁 雑穀米 みかん	さつま芋、じゃがいも  米、麦、きび、黒米	豚肉、味噌(大豆) 卵 花かつお(魚) 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
11月12日(火)	ミートスパゲッティー ブロッコリーとごまマヨサラダ 大学芋 冬瓜スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) さつま芋、ゴマ  麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 鶏ささみ  卵	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき  冬瓜、人参、しめじ、ニラ
11月13日(水) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 かぼちゃサラダ パパイア炒め 豚汁 白米 いわしっ子	片栗粉 マヨネーズ(卵)  じゃが芋 米	鶏ミンチ 大豆水煮、ハム(乳) 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 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり パパイア、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ネギ
11月14日(木)	秋野菜カレー ほうれん草の胡麻和え かぼちゃコロッケ 白菜スープ きびご飯 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋、さつま芋 ゴマ(乳) じゃが芋、小麦粉、パン粉  米、きび	豚肉	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、かぼちゃ 白菜、人参、パセリ
11月15日(金)	高野豆腐の酢豚 中華イカの和え物 チキンナゲット 卵スープ 麦ご飯 みかん	片栗粉 ゴマ  米、麦	高野豆腐(大豆)、豚肉 中華イカ(軟・乳) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 大根、昆布、きゅうり  キャベツ、えのき、人参、パセリ
11月16日(土)	筑前煮 さつま芋サラダ マンビカーの天ぷら わかめのお味噌汁 白米 果物	じゃがいも マヨネーズ(卵)、さつま芋 小麦粉  米	鶏肉 ハム(乳) マンビカー(魚)、卵 味噌、油揚げ(大豆)	大根、人参、ごぼう、万能ネギ、インゲン きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン  わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ

# 11月の献立表

なかよし給食センター  
鹿児島市豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和6年 11月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		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18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 ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁 麦ご飯 果物	ごま 米、麦	牛・豚(乳) 卵、ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 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 ほうれん草、玉ねぎ、えのき
11月19日(火)	白身魚ときのこのあんかけ かぼちゃサラダ チキンチーズ大葉巻き 冬瓜のお味噌汁 ひじきご飯 みかん	片栗粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	白身(魚) ハム(乳)、大豆水煮 鶏肉、チーズ(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、ほうれん草、玉ねぎ 大葉 冬瓜、わかめ、万能ねぎ ひじき
11月20日(水)	チキンシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物	小麦粉(乳)、じゃがいも、脱脂粉乳 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン
11月21日(木) (うちな〜メニュー)	ひーチャンプルー ごぼうサラダ 納豆 アーサのお味噌汁 白米 みかん	麩(小麦粉) ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、卵 ハム(乳) 大豆 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、コーン アーサ、えのき、ネギ
11月22日(金)	マーボー豆腐 春雨サラダ ぎょうざ 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 豚ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ、ニラ 白菜、人参、えのき、コーン
11月25日(月)	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 果物	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)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、しめじ、白菜 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ
11月26日(火)	五目きんぴら わかめの和え物 鶏のから揚げ 白菜と卵のお味噌汁 麦ご飯 みかん	すりごま 片栗粉 米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) ツナ(魚) 鶏肉 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、こんにゃく、玉ねぎ、ほうれん草 わかめ、人参、きゅうり、大根 白菜、えのき、人参
11月27日(水)	鶏そぼろ サラスパ クープイリチー わかめのお味噌汁 きびご飯 チーズ	種(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) 豚肉 味噌、高野豆腐(大豆)	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 昆布、人参、大根、切干大根、ネギ わかめ、玉ねぎ、えのき
11月28日(木)	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・卵) 花かつお(魚) 味噌、油あげ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン 青のり オクラ、なめこ、もずく、きゅうり 冬瓜、人参、万能ねぎ
11月29日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ ひじきとツナマヨサラダ ブロッコリーとベーコン炒め わかめスープ きびご飯 いわしっ子	春雨、ごま じゃが芋 ごま 米、きび	豚肉 ツナ(魚) ベーコン(乳・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 ブロッコリー、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき
11月30日(土)	ポークチャップ じゃがベー マカロニサラダ コンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵)、マカロニ 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ハム(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ えのき、人参、白菜、ほうれん草

※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	595	22.8	19	221	1.9

※上記数値は、給食とおやつ、加工乳180mlの合計です。