



給食だより



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
 文化の日 ささみのゆかり揚げ じゃがいものそぼろ煮 6品目の野菜サラダ 大根と油揚げのお味噌汁 ごはん	ささみのゆかり揚げ じゃがいものそぼろ煮 6品目の野菜サラダ 大根と油揚げのお味噌汁 ごはん	ミートボール(トマトソース) ブロッコリーとさつまいものグラタン キャベツとハムのペペロンチーノ かぼちゃのスープ 黒糖パン	海老と白身魚のチリソース 揚げ餃子 もやしとほうれん草のナムル 豆腐とわかめの中華スープ ごはん	強歩会!!
10日	11日	12日	13日	14日
チキン南蛮タルタルソース 肉じゃが キャベツと人参の塩麴コールスロー ほうれん草と油揚げのお味噌汁 ごはん	白身魚スティック揚げレモンマヨソース ポテトのミートグラタン 人参とツナのサラダ コーンスープ 米粉入りパン	豚ヒレ肉の味噌カツ 大根と厚揚げの煮物 さつまいもとリンゴのサラダ わかめとえのきのお味噌汁 ごはん	黒ごまごぼうつくねの照り焼き 蒸し野菜サラダ(肉みそ) 切干大根の煮物 なすと油揚げのお味噌汁 ごはん	お子様チキンカレー フルーツマカロニサラダ りんごゼリー ごはん
17日	18日	19日	20日	21日
若鶏の塩麴からあげレモン添え ごろごろ野菜のスパゲティサラダ かぼちゃのカレー炒め 豆腐ときのこのお味噌汁 鶏ごぼうごはん	豚肉の生姜焼きすりりんごだれ かぼちゃクロック 春雨チャプチェ 小松菜とさつまいものお味噌汁 ごはん	照り焼きバーガー チキンナゲット&フライドポテト りんごジュース パンズ お楽しみメニュー	白身魚の明太マヨ焼き 麻婆茄子 れんこんとちくわのきんぴら 豚汁 ごはん	豚肉のミルフィーユカツデミソース ポテトサラダ コーンとブロッコリーのツナ炒め ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁 ごはん
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 若鶏とさつまいもの甘辛揚げ 大根とチンゲン菜のそぼろ煮 マカロニツナサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 ごはん	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ 大根とチンゲン菜のそぼろ煮 マカロニツナサラダ わかめと玉ねぎのお味噌汁 ごはん	秋鮭と野菜のちゃんちゃん焼き風 8品目の豆腐ハンバーグ かぼちゃのそぼろあん キャベツと揚げ玉のお味噌汁 ごはん	野菜ラーメン からあげ スイートポテト 中華めん 	チキンカツカレーソース ジャーマンポテト キャベツとりんごのマリネ 厚揚げとほうれん草のお味噌汁 ごはん

11月

献立表



日	献立名	アレルギー マーク	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立* たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ささみのゆかり揚げ		鶏肉	薄力粉 コーンスターチ 油		709 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな しょうが	28.0 g
	6品目の野菜サラダ		ロースハム	砂糖	コーン にんじん きゅうり トマト キャベツ	25.2 g
	大根と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		だいこん	2.8 g
	ご飯			米		
5 水	ミートボール(トマトソース)		豚肉 牛肉 木綿豆腐 ベーコン	砂糖	たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト レモン	707 kcal
	ブロッコリーとさつまいものグラタン		ツナ 豆乳	さつまいも 薄力粉 油	ブロッコリー	26.4 g
	キャベツとハムのペペロンチーノ		ロースハム		キャベツ にんにく	36.6 g
	かぼちゃのスープ				かぼちゃ	2.9 g
	黒糖パン			黒糖パン		
6 木	海老と白身魚のチリソース		えび かれい	片栗粉 油 砂糖	たまねぎ ねぎ しょうが ブロッコリー	704 kcal
	揚げ餃子		豚肉	ごま油 油 砂糖 薄力粉	キャベツ にんにく しょうが ねぎ	22.5 g
	もやしとほうれん草のナムル			ごま油 ごま 砂糖	もやし ほうれん草	23.6 g
	豆腐とわかめの中華スープ		木綿豆腐 わかめ		ねぎ	2.7 g
	ご飯			米		
10 月	チキン南蛮タルタルソース		鶏肉	米粉 片栗粉 砂糖	ピクルス	724 kcal
	肉じゃが		豚肉	ごんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ごまつな	28.2 g
	キャベツと人参の塩麹コールドロー			塩麹 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ	29.6 g
	ほうれん草と油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		ほうれん草	2.6 g
	ご飯			米		
11 火	白身魚スティック揚げレモンマヨソース		かれい 豆乳	薄力粉 コーンスターチ 油 砂糖	レモン	708 kcal
	ポテトのミートグラタン		牛肉 豚肉 ベーコン 豆乳	砂糖 オリーブ油 薄力粉 油	たまねぎ にんにく トマト	24.0 g
	人参とツナのサラダ		ツナ	和風ドレッシング	にんじん たまねぎ	31.7 g
	コーンスープ		豆乳		コーン	2.9 g
	米粉入りパン			米粉入りパン ジャム		
12 水	豚ビレ肉の味噌カツ		豚肉 みそ	薄力粉 パン粉 油 砂糖		711 kcal
	大根と厚揚げの煮物		厚揚げ ごんぶ	砂糖	だいこん にんじん ごまつな	24.3 g
	さつまいもとリンゴのサラダ			さつまいも 砂糖	りんご レモン	23.1 g
	わかめとえのきのお味噌汁		わかめ みそ		えのき	2.8 g
	ご飯			米		
13 木	黒ごまごぼうつくねの照り焼き		鶏肉 木綿豆腐	ごま 片栗粉 砂糖	ごぼう しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ	709 kcal
	蒸し野菜サラダ(肉みそ)		豚肉 みそ	さつまいも 砂糖 ごま	だいこん にんじん かぼちゃ しょうが	30.5 g
	切干大根の煮物		油揚げ	砂糖 油 ごま油	切干しだいこん しいたけ ごまつな にんじん	22.4 g
	なすと油揚げのお味噌汁		油揚げ みそ		なす	2.9 g
	ご飯			米		
14 金	お子様チキンカレー		鶏肉 豆乳	じゃがいも 油 チャツネ 米粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	724 kcal
	フルーツマカロンサラダ			マカロン 砂糖	みかん バイン きゅうり りんご にんじん レモン	20.0 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース レモン	18.7 g
	ご飯			米		2.1 g
17 月	若鶏の塩麹からあげレモン添え		鶏肉	塩麹 米粉 片栗粉 油	しょうが レモン	727 kcal
	ごろごろ野菜のスパゲティサラダ		ロースハム	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン レモン	23.7 g
	かぼちゃのカレー炒め				かぼちゃ	28.2 g
	豆腐ときこのお味噌汁		木綿豆腐 みそ		えのきたけ ぶなしめじ	2.6 g
	鶏ごぼう御飯		鶏肉 油揚げ	米 ごんにゃく 油 砂糖	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	
18 火	豚ロース肉の生焼きすりりんごだれ		豚肉	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しょうが りんご キャベツ	717 kcal
	かぼちゃコロッケ		牛肉 豚肉 豆乳	油 砂糖 薄力粉 パン粉 ごま	かぼちゃ たまねぎ	24.4 g
	春雨チャブチエ		豚肉	はるさめ 砂糖 ごま油	しいたけ たけのこ にんじん 青ピーマン	22.1 g
	小松菜とさつまいものお味噌汁		みそ	さつまいも	赤ピーマン しょうが	2.9 g
	ご飯			米	ごまつな	
19 水	照り焼きハーカー		豚肉 牛肉 木綿豆腐	砂糖 水あめ	たまねぎ レタス トマト	748 kcal
	チキンナゲット&フライドポテト		鶏肉 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 米粉 薄力粉 油 フライドポテト	たまねぎ にんにく	26.4 g
	りんごジュース				りんごジュース	33.9 g
	パンズ			パンズ		2.8 g
20 木	白身魚の明太マヨ焼き		かれい 明太子		しょうが キャベツ	712 kcal
	麻婆茄子		豚肉 みそ	油 ごま油 砂糖 片栗粉	なす しょうが にんにく ねぎ えだまめ	28.5 g
	れんこんとちくわのきんぴら			ちくわ 油 ごま油 ごま 砂糖	れんこん とうがらし	25.7 g
	豚汁		豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	じゃがいも ごんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	2.9 g
	ご飯			米		
21 金	豚肉のミルフィーユカツデミソース		豚肉	薄力粉 パン粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ トマト	705 kcal
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも 砂糖	にんじん きゅうり レモン	24.6 g
	コーンとブロッコリーのツナ炒め		ツナ	油	ブロッコリー コーン	24.6 g
	ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁		みそ		ほうれん草 たまねぎ	2.6 g
	ご飯			米		
25 火	若鶏とさつまいもの甘辛揚げ		鶏肉	さつまいも 薄力粉 片栗粉 砂糖 水あめ		725 kcal
	大根とチンゲン菜のそぼろ煮		鶏肉	砂糖 片栗粉 油 ごま油	だいこん チンゲンサイ しょうが	21.4 g
	マカロンツナサラダ		ツナ	マカロン 砂糖	きゅうり にんじん レモン	16.4 g
	わかめと玉ねぎのお味噌汁		わかめ みそ		たまねぎ	2.8 g
	ご飯			米		
26 水	秋鮭と野菜のちゃんちゃん焼き風		鮭 みそ	じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	705 kcal
	8品目の豆腐ハンバーグ		木綿豆腐 鶏肉 ひじき	ながいも 片栗粉 油	しいたけ ねぎ しょうが えだまめ れんこん	26.7 g
	かぼちゃのそぼろあん		鶏肉	砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん ごぼう	27.4 g
	キャベツと揚げ玉のお味噌汁		みそ	薄力粉 油	キャベツ	2.9 g
	ご飯			米		
27 木	野菜ラーメン		豚肉	中華めん 油	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	706 kcal
	からあげ		鶏肉	砂糖 米粉 片栗粉 油	ごまつな ねぎ しょうが	24.5 g
	スイートポテト		豆乳	さつまいも 豆乳マーガリン	しょうが	32.2 g
				メープルシロップ 砂糖 ごま		2.8 g
28 金	チキンカツカレーソース		鶏肉 豆乳	薄力粉 パン粉 油 チャツネ 米粉 砂糖	たまねぎ	708 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ コーン 赤ピーマン 青ピーマン	29.0 g
	キャベツとりんごのマリネ			砂糖 オリーブ油	キャベツ りんご レモン	20.3 g
	厚揚げとほうれん草のお味噌汁		厚揚げ みそ		ほうれん草	2.9 g
	ご飯			米		

※アレルギー食品には記号を表示しています。

アレルギー表記



小麦



ゴマ



えび

瀬戸SOLAN学園