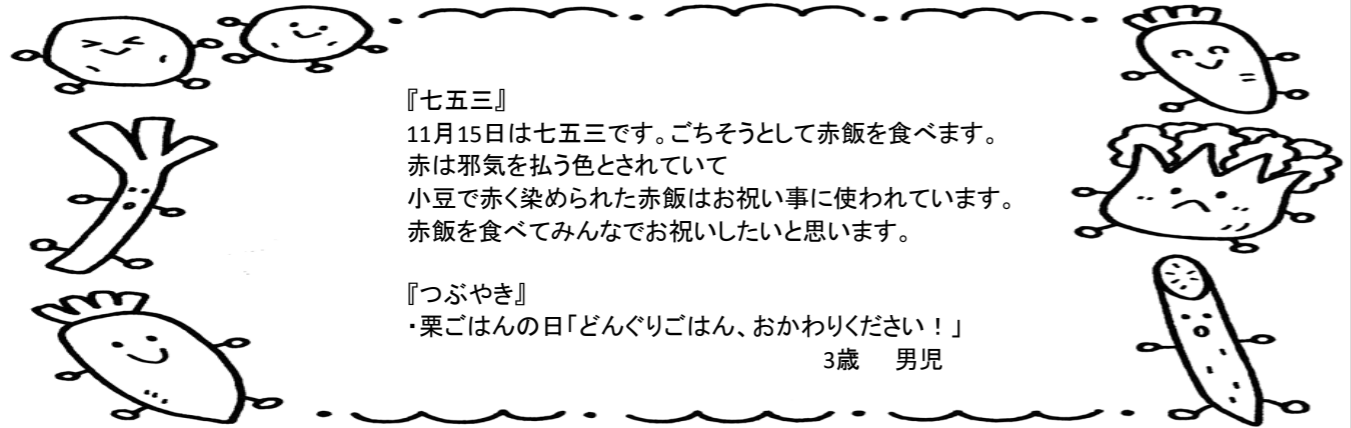


令和4年度 11月給食献立表

日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	おやつ	材料		
1 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	15 火	赤飯	牛乳	普通牛乳		
	高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐・ニンニク・片栗粉・醤油・酒・酢・三温糖	お好み焼き	小麦粉・ちくわ		カレーの煮付け	米・もち米・強化米・小豆・黒ごま・塩	ポップコーン	ポップコーンの素・コンソメ・油	
	海鮮サラダ	えび・いか・わかめ・きゅうり・キャベツ・酢・塩・油		キャベツ・こんにやく		なすのみそ炒め	豚肉・なす・ピーマン・パプリカ・みそ・醤油・三温糖			
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖		卵・だし		豆苗のごま和え	豆苗・人参・ひじき・ごま・砂糖・塩・酢・醤油			
	すまし汁	白菜・玉葱・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		鰹節・青のり・ソース		すまし汁	しめじ・切干大根・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			
2 水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	16 水	ご飯	牛乳	普通牛乳		
	チーズダッカルビ風	鶏肉・キャベツ・玉葱・さつま芋・生姜・ニンニク・ピザ用チーズ・みそ・醤油・三温糖・ごま油・コチュジャン	小豆蒸しパン	ホットケーキ粉・三温糖・牛乳・小豆缶		厚蒸し卵	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	きのこのサラダ	ベーコン・舞茸・しめじ・えのき・レタス・人参・ゆず・マヨネーズ・塩・コショウ・オリーブ油				切干大根の酢の物	卵・ちくわ・グリーンピース・葱・だし・醤油・三温糖	あんパン		
	春雨スープ	春雨・わかめ・パプリカ・コンソメ・醤油・塩・コショウ				南瓜の煮物	切干大根・人参・しらす・酢・砂糖・醤油			
	フルーツ	グレープフルーツ				みそ汁	玉葱・しめじ・えのき・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
4 金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	17 木	食パン(イチゴジャム)	牛乳	普通牛乳		
	ニラの卵とじ	ニラ・ウインナー・キャベツ・卵・塩・コショウ	鉄カルウエハース			なすグラタン	食パン・イチゴジャム	お茶	ほうじ茶	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・きゅうり・人参・ツナ・酢・醤油・三温糖・ごま油				ブロッコリーのサラダ	牛挽肉・なす・玉葱・トマト缶・ケチャップ・塩・コショウ・ピザ用チーズ・ブロッコリー・人参・パプリカ・コン・酢・油・塩	おにぎり	米・強化米・塩昆布・鰹節・醤油	
	大豆の煮物	大豆・こんにやく・ひじき・鰹節・醤油・三温糖				ピーツのポタージュ	ピーツ・玉葱・バター・米粉・牛乳・スキムミルク・コンソメ・塩・コショウ			
	みそ汁	南瓜・油揚げ・なめこ・煮干・みそ				フルーツ	バナナ			
5 土	チキンライス	米・強化米・鶏肉・玉葱・グリーンピース・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	18 金	炊き込みご飯	牛乳	普通牛乳		
	さつま芋のサラダ	さつま芋・きゅうり・ちくわ・酢・塩・油・醤油	ミルクスティック			鯖の照り焼き	米・強化米・鶏肉・ごぼう・人参・昆布・醤油・塩・三温糖	マシュマロクリスピー	マシュマロ・バター・コーンフレーク・干しぶどう	
	コーンスープ	コーン・人参・コンソメ・塩・コショウ				キャベツのサラダ	キャベツ・トマト・しらす・酢・油・塩			
	フルーツ	バナナ				蓮根の天ぷら	蓮根・小麦粉・ベーキングパウダー・塩			
						みそ汁	豆腐・ほうれん草・わかめ・煮干・みそ			
7 月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	19 土	担々麺	牛乳	普通牛乳		
	はんぺんフライ	はんぺん・米粉・パン粉・ケチャップ・ソース	レモンクッキー	レモン・バター・卵・三温糖・小麦粉・ベーキングパウダー		南瓜のサラダ	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・葱・もやし・ねりごま・みそ・醤油・三温糖・中華だし・塩・コショウ・ごま油	えびまるせん		
	刻み昆布の煮物	豚肉・刻み昆布・蓮根・ピーマン・醤油・三温糖				フルーツ	バナナ			
	◆そぼろ納豆	納豆・切干大根・醤油				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	みそ汁	白菜・人参・油揚げ・葱・鰹節・昆布・みそ				鮭のきのこあんかけ	鮭・玉葱・しめじ・えのき・だし・醤油・三温糖・片栗粉	さつま芋スティック	さつま芋・塩・三温糖	
8 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	21 月	大根とひじきの梅和え	牛乳	普通牛乳		
	鯖の塩焼き	鯖・塩	りんご	りんご		高野豆腐の煮物	大根・きくらげ・ひじき・ごま・梅干・醤油・三温糖・酢			
	牛肉とひじきの甘辛炒め	牛肉・ひじき・赤ピーマン・葱・醤油・三温糖・ごま油				すまし汁	高野豆腐・人参・ちくわ・グリーンピース・だし・醤油・三温糖			
	さつま芋のオレンジ煮	さつま芋・オレンジジュース・三温糖・塩				すまし汁	麩・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			
	すまし汁	人参・麩・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
9 水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	22 火	静岡おでん	牛乳	普通牛乳		
	稲穂揚げ	豆腐・鶏挽肉・にら・人参・片栗粉・醤油・塩	鉄入り	チーズ		白菜の酢の物	大根・こんにやく・厚揚げ・なると・はんぺん・ちくわ	フレンチトースト	食パン・卵・牛乳・三温糖・生クリーム・バニラエッセンス・バター	
	切干大根の旨煮	切干大根・椎茸・グリーンピース・だし・醤油・三温糖	キャンディーチーズ			みそ汁	だし・醤油・三温糖			
	たこのマリネ	たこ・トマト・赤玉葱・しらす・パセリ・酢・塩・三温糖・オリーブ油				フルーツ	人参・しめじ・南瓜・鰹節・昆布・みそ			
	すまし汁	しめじ・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
10 木	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳	24 木	千草焼き	牛乳	普通牛乳		
	鮭のポテマヨ焼き	鮭・じゃが芋・コーン・パセリ・マヨネーズ・塩・コショウ	花しゅうまい	豚挽肉・玉葱・人参・葱・シューマイの皮・ごま油・醤油・塩		★チャ・ジョー	卵・ほうれん草・カニカマ・だし・醤油・三温糖	きな粉団子	米・きな粉・三温糖・塩	
	ベーコンのカリカリサラダ	ベーコン・水菜・キャベツ・きゅうり・トマト・酢・塩・醤油・オリーブ油				マカロニサラダ	生春巻きの皮・豚挽肉・桜エビ・玉葱・人参・醤油・三温糖・酢・塩	あべかわもち	白玉粉・豆腐・きな粉・三温糖・塩	
	★ミエン・ガー	鶏肉・玉葱・椎茸・白葱・春雨・生姜・鶏がら・コンソメ・塩・コショウ				すまし汁	マカロニ・ツナ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩・コショウ			
	フルーツ	柿				ご飯	もやし・わかめ・鰹節・昆布・醤油			
11 金	☆お誕生日会メニュー☆				25 金	ご飯	牛乳	普通牛乳		
	ジュース	米・強化米・豚肉・人参・葱・油揚げ・刻み昆布・醤油・塩・みりん・酒・油	牛乳	普通牛乳		ぶりの照り焼き	米・強化米	乳	きな粉団子	
	ビーフンのサラダ	ビーフン・人参・もやし・わかめ・卵・ツナ・ごま・酢・油・塩	スイートポテト	さつま芋		◆煮合い	ぶりの照り焼き	三温糖・塩・酢	フルーツヨーグルト	ヨーグルト・パン缶・三温糖
	かぶのスープ	かぶ・エリンギ・葱・中華だし・醤油・塩		三温糖・卵・牛乳・バター・生クリーム・栗の甘露煮		さつま芋の天ぷら	ごぼう・蓮根・人参・糸こんにやく・油揚げ・椎茸・醤油・三温糖・塩・酢			
	フルーツ	オレンジ				かき玉汁	さつま芋・小麦粉・ベーキングパウダー・塩			
12 土	他人丼	米・強化米・牛肉・玉葱・人参・葱・椎茸・かまぼこ・卵・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	26 土	きのこスパゲティ	牛乳	普通牛乳		
	酢の物	きゅうり・ツナ・油揚げ・酢・三温糖・塩・醤油	ねじりん棒			ポテトサラダ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・しめじ・えのき・エリンギ・ニンニク・のり・バター・醤油・塩・コショウ	畑のクラッカー		
	みそ汁	南瓜・キャベツ・鰹節・昆布・みそ				スープ	じゃが芋・人参・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・塩・コショウ			
	デザート	ゼリー				フルーツ	キャベツ・大根・わかめ・コンソメ・醤油・塩・コショウ			
						バナナ				
14 月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	28 月	さつまいもご飯	牛乳	普通牛乳		
	牛肉の甘辛煮	牛肉・玉葱・大根・糸こんにやく・葱・醤油・三温糖	ピザトースト	食パン・火腿・玉葱・ピーマン・ケチャップ・ピザ用チーズ		カレーのおろし煮	米・強化米・さつま芋・昆布・塩・酒・黒ごま	りんごゼリー	りんごジュース・寒天・もも缶・三温糖	
	酢の物	キャベツ・えのき・わかめ・酢・醤油・三温糖				ごぼうとするめのきんぴら	カレー・大根・生姜・醤油・三温糖			
	すまし汁	人参・椎茸・葱・鰹節・昆布・醤油・塩				みそ汁	ごぼう・さきいか・人参・醤油・三温糖・ごま油・ごま			
	フルーツ	りんご				フルーツ	小松菜・人参・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
29 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	29 火	ご飯	牛乳	普通牛乳		
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・だし・醤油・三温糖・酢・片栗粉・ごま油				鶏肉の南蛮漬け	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ひじき納豆	納豆・ひじき・のり・醤油・ごま油				ひじき納豆	鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・だし・醤油・三温糖・酢・片栗粉・ごま油	わらび餅	わらび粉・きな粉・塩・三温糖	
	ガーリック炒め	ブロッコリー・ニンニク・塩・コショウ				すまし汁	納豆・ひじき・のり・醤油・ごま油			
	すまし汁	切干大根・えのき・インゲン・鰹節・昆布・塩・醤油				フルーツ	ブロッコリー・ニンニク・塩・コショウ			
30 水	お弁当日				30 水	お弁当日				



『七五三』
 11月15日は七五三です。ごちそうとして赤飯を食べます。
 赤は邪気を払う色とされていて
 小豆で赤く染められた赤飯はお祝い事に使われています。
 赤飯を食べてみんなで祝いしたいと思います。

『つぶやき』
 ・栗ごはんの日「どんぐりごはん、おかわりください！」
 3歳 男児

☆乳児 朝のおやつ (0歳児)・・・菓子類(赤ちゃんせんべい・紫いもチップ)、南瓜の煮物、フルーツ等
 ※フルーツはバナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します
 (1,2歳児)・・・菓子類(野菜スティック・野菜スナック・ひじきあられ・スイートポリコーン等)、フルーツ、チーズ等
 干しぶどう(週3回程度)
 ☆夕方延長のおやつ・・・おにぎり・菓子類(週1回程度)
 ☆菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています
 ☆強化米は、鉄分とビタミンB1を強化するお米です
 ☆◆マークは茨城県の郷土料理を取り入れています
 ☆★マークは世界(ベトナム)の料理を取り入れています