



2024年11月 献立表

社会福祉法人 都島及の会
こども発達科 → 177-7777

日 曜 日	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 金	ご飯 みそ汁 牛肉とピーマンの炒め物 白菜のごま酢和え 柿	牛乳	米 ごま	牛肉 牛乳 厚揚げ	玉葱 ビーマン たけのこ きくらげ 白菜 人参 にんじん 小松菜 柿
2 土	チキンライス 野菜サラダ スープ		米	鶏肉	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ茸
4 月	文化の日				
5 火	ピビンバ風ご飯 オープンポテト 中華スープ バイナップル	牛乳	米 ジャガ芋	牛肉 豚肉 わかめ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 大根 しめじ茸 葉ねぎ バイナップル
6 水	ご飯 鯖の塩こうじ焼き お浸し みそ汁	牛乳	米 ごま	鯖 牛乳 豆腐	人参 白菜 小松菜 しめじ茸 えのき茸 かいわれ大根
7 木	パン 白菜のスープ ミートボールのデミグラスソースかけ ブロッコリー スパゲティーサラダ	牛乳	パン スパゲティ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 鶏肝臓 牛乳	玉葱 しめじ茸 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 白菜 パセリ
8 金	肉うどん れんこんの磯辺揚げ しらす和え	牛乳	うどん玉 小麦粉	牛肉 しらす かまぼこ 青のり	玉葱 葉ねぎ れんこん キャベツ 小松菜
9 土	休園日				
11 月	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ (オーロラソース) 胡瓜のツナ和え	牛乳	米	鶏肉 ツナ 牛乳 豆腐	胡瓜 ほうれん草 人参 もも パイン ミカン
12 火	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳	米 ジャガ芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー 胡瓜 コーン オレンジ
13 水	ご飯 鯖のごま味噌焼き ひじきのそぼろ炒め すまし汁 りんご	牛乳	米 ごま	鯖 ひじき 鶏肉 牛乳	人参 いんげん 小松菜 えのき茸 りんご
14 木	スパゲティナポリタン 蒸し鶏とごぼうサラダ バナナ	牛乳	スパゲティ ごま	ウインナー 鶏肉	玉葱 マッシュルーム ビーマン コーン ごぼう 胡瓜 人参 バナナ
15 金	ご飯 ギョーザ ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳	米 ごま 里芋	牛乳 豚肉 ちくわ	玉葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 えのき茸 白ねぎ
16 土	中華どんぶり ブロッコリーサラダ スープ		米	豚肉	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー コーン 大根
18 月	チャーハン 中華風和え物 わかめスープ	牛乳	米 春雨	豚肉 竹輪 牛乳 わかめ	人参 玉葱 コーン 葉ねぎ 胡瓜 キャベツ 豆苗
19 火	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 胡瓜としらすの酢の物 バナナ	牛乳	米 ごま パン粉 小麦粉	白身魚 湯葉 わかめ 牛乳 しらす	胡瓜 えのき茸 三つ葉 バナナ
20 水	ご飯 みそ汁 じゃが芋オムレツ ウインナー おかか和え 柿	牛乳	米 ジャガ芋	豚肉 卵 厚揚げ 牛乳 かつお節 ウインナー	玉葱 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 えのき茸 葉ねぎ 柿
21 木	パン 根菜スープ トンカツ 野菜サラダ さつま芋スティック	牛乳	パン 小麦粉 パン粉	豚肉 牛乳	キャベツ 胡瓜 コーン ごぼう 大根 人参 パセリ ビーマン
22 金	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉と野菜のソテー みそ汁	牛乳	米 パン粉	鮭 牛乳 豚肉 豆腐	パセリ キャベツ ブロッコリー しめじ茸 人参 ほうれん草
23 土	勤労感謝の日				
25 月	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 みかん	牛乳	米	鶏肉 大豆 竹輪 豆腐 牛乳	人参 れんこん 大根 小松菜 みかん
26 火	魚のピラフ トマトサラダ ポテトフライ かぶのスープ	牛乳	米 バター ジャガ芋	鯉 わかめ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 かぶ かぶの葉
27 水	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛炒め スティック野菜	牛乳	米 ごま ジャガ芋	豚肉 わかめ 牛乳	玉葱 しめじ茸 レンコン 胡瓜 大根 人参 かいわれ大根
28 木	味噌うどん かぼちゃの天ぷら 白菜の塩昆布和え	牛乳	うどん玉 小麦粉	豚肉 厚揚げ 塩昆布	人参 チンゲン菜 大根 白菜 胡瓜 南瓜
29 金	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ツナサラダ	牛乳	米 春雨	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 牛乳	玉葱 人参 だけのこ ビーマン ブロッコリー 胡瓜 コーン 小松菜
30 土	休園日				

まだまだ秋の味覚がおいしい季節ですね。
今月のメニューにも、柿やりんご、さつま芋などの旬の野菜を多く取り入れています。
おいしい新米と秋の味覚を食べて、体調管理に注意しましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成