

令和5年11月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

総社市地食ベ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 よく かんて たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)	
			赤の食品	緑の食品	黄の食品			
			おもに体をつくる	おもに体の調子をどとのえる	おもにエネルギーのもと			
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたじゃが キャベツのばいにくあえ とうにゅうムース	まいにちのしよせいかつをみなおそう(心身の健康)			さけ しょうゆ	501	
		今日のめあて(食育の観点) いろいろなしよさいからカルシウムをとろう(食品を選択する能力)	ぶたにく いかまほこ いとかつお 牛乳 とうにゅうムース(個装)	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	さいいんげん うめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	さけ しょうゆ みりん	20.4
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ こまつなのゆずかあえ わかめのすましじる	いろいろなしよさいからカルシウムをとろう(食品を選択する能力)			さけ しょうゆ	483	
		今日のめあて(食育の観点) きのこについてしりあしわってたべよう(食品を選択する能力)	牛乳 あぶらあげ ちくわいそべてんぶら とうふ わかめ	こまつな だいこん にんじん ゆずかじゅう たまねぎ えのきたけ	もやし	こめ さとう あぶら	だしけすり しょうゆ しお す だしのもと だしこんぶ	16.5
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 さけのオニオンガーリックソース ごぼうサラダ きのコスープ	きのこについてしりあしわってたべよう(食品を選択する能力)			さけ しょうゆ	480	
		今日のめあて(食育の観点) むかしはなしにでてるきびだんごについてしろう(食文化)	牛乳 さけ ベーコン	たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ とうもろこし パセリ	しょうが にんじん マッシュルーム しめじ	オリーブオイル パン すりごま ねりごま さとう じゃがいも	しょうゆ あかワイン みりん す スープストック しお チキンスープ しょうゆ	24.7
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりちゃんこ だいずおかかあえ	むかしはなしにでてるきびだんごについてしろう(食文化)			さけ しょうゆ	431	
		今日のめあて(食育の観点) 11かつ8にちは「いいはのひ」~よくかんてたべよう~(心身の健康)	牛乳 とり あつあげ あかみそ いとかつお だいず	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ きゅうり もやし キャベツ	ほくさい しろねぎ とうもろこし	こめ こんにやく さとう	さけ しょうゆ みりん だしのもと	18.6
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくだんごのあまずあんかけ チンゲンサイのちゅうかあえ	11かつ8にちは「いいはのひ」~よくかんてたべよう~(心身の健康)			さけ しょうゆ	506	
		今日のめあて(食育の観点) しよひんロスについてしりできることからはしめよう(食事の重要性・感謝の心)	牛乳 にくだんご	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ	たけのこ ほししいたけ ほくさい きくらげ	こめ ごま あぶら さつまいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ す	17.8
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	しよひんロスについてしりできることからはしめよう(食事の重要性・感謝の心)			さけ しょうゆ	519	
		今日のめあて(食育の観点) かんしゃのきもちをもつてたべよう(感謝の心)	牛乳 きゅうにく かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	グリーンピース だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	あかワイン カレールウ ウスターソース カレー チキンスープ しょうゆ スープストック す	19.7
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さといものごまみそに こまつなのあえもの オレンジゼリー	かんしゃのきもちをもつてたべよう(感謝の心)			さけ しょうゆ	502	
		今日のめあて(食育の観点) ただしいてあらいをしろう(心身の健康)	牛乳 ぶたにく ちゅうみそ いかまほこ	にんじん ごぼう さいやいんげん こまつな もやし	れんこん とうもろこし	こめ さといも さとう こんにやく ごま すりごま オレンジゼリー(個装)	さけ しょうゆ す	19.3
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 とりにくのマーレードやき ビーンズサラダ コンソメスープ	ただしいてあらいをしろう(心身の健康)			さけ しょうゆ	503	
		今日のめあて(食育の観点) みそについてくわしくなりあしわってたべよう(食品を選択する能力)	牛乳 とり ミックスビーンズ ベーコン	にんにく にんじん ブロッコリー セロリ キャベツ パセリ	きゅうり たまねぎ	マーレードジャム パン じゃがいも ねりごま ごま オリーブオイル さとう	しょうゆ あかワイン スープストック す しお チキンスープ しょうゆ	23.8
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点) みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい くきわかめのすのもの	みそについてくわしくなりあしわってたべよう(食品を選択する能力)			さけ しょうゆ	478	
		今日のめあて(食育の観点) しよらうじきゅうりつについてしりできることからはしめよう(食事の重要性)	牛乳 ぶたにく ちゅうみそ くきわかめ ポーグループまい	にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ ねぎ ほくさい だいこん	にんじん とうもろこし チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと さけ チキンスープ しお こしょう しょうゆ す	22.4
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点) ぎゅうどん 牛乳 ひじきとちりめんのあえもの	しよらうじきゅうりつについてしりできることからはしめよう(食事の重要性)			さけ しょうゆ	435	
		今日のめあて(食育の観点) さかなをせつきよてきにとろう(食品を選択する能力)	牛乳 きゅうにく しらすほし ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	こめ さとう こんにやく	しょうゆ さけ みりん	17.9
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのごまみりんだれ きゅうりのゆかりあえ さつまじる	さかなをせつきよてきにとろう(食品を選択する能力)			さけ しょうゆ	536	
		今日のめあて(食育の観点) まいつき19にちは「しよいくのひ」~かんしゃしてたべよう~(感謝の心)	牛乳 さば とりにく とうふ ちゅうみそ	きゅうり ほくさい だいこん ごぼう ねぎ	にんじん	こめ さつまいも ごま くるごま こんにやく	さけ みりん ゆかり しょうゆ だしのもと だしけすり だしこんぶ	21.9
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 あつあげとやさいのうまに ごしきあえ ニューピオーネゼリー	まいつき19にちは「しよいくのひ」~かんしゃしてたべよう~(感謝の心)			さけ しょうゆ	524	
		今日のめあて(食育の観点) しよしよ・しよさい・ふくさいがそろつたバランスのよいしよしをころかけよう(食事の重要性)	牛乳 ぶたにく あつあげ	たけのこ にんじん れんこん ほししいたけ キャベツ ほうれんそう きくらげ レモンかじゅう	ごぼう さいやいんげん もやし	こめ あかごめ さとう さといも すりごま ニューピオーネゼリー(個装)	さけ しょうゆ みりん す	20.2
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 あきやさいのクリームに いかとセロリのサラダ	しよしよ・しよさい・ふくさいがそろつたバランスのよいしよしをころかけよう(食事の重要性)			さけ しょうゆ	480	
		今日のめあて(食育の観点) てつぶんをせつきよてきにとろう(心身の健康・食品を選択する能力)	牛乳 とり ちよらう牛乳 いか	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース とうもろこし レモンかじゅう セロリ	はくさい	パン さつまいも さとう	あかワイン ホワイトルウ ポタージュ しお こしょう しょうゆ す	22.9
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ きくらげのあえもの	てつぶんをせつきよてきにとろう(心身の健康・食品を選択する能力)			さけ しょうゆ	480	
		今日のめあて(食育の観点) えいようバランスのよいしよしからけんこうなからたつくりをめさそう(心身の健康)	牛乳 どうふ ぶたにく ぶたレバー あかみそ わかめ	しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ ほくさい きくらげ もやし にんじん	ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	オイスターソース さけ しょうゆ す	20.8
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点) チキンライス 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	えいようバランスのよいしよしからけんこうなからたつくりをめさそう(心身の健康)			さけ しょうゆ	500	
		今日のめあて(食育の観点) 11かつ24にちは「わしよのひ」~にほんのしよぶんかについてかんがえよう~(食文化)	牛乳 とり ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	にんじん ブロッコリー	こめ ノンエッグマヨネーズ(個装)	スープストック ケチャップ ウスターソース しお チキンスープ あかワイン	22.1
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 おでん たくあんあえ たいやき	11かつ24にちは「わしよのひ」~にほんのしよぶんかについてかんがえよう~(食文化)			さけ しょうゆ	556	
		今日のめあて(食育の観点) きよのきよしよ「ホルシチ」についてしろう(食文化)	牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ こんぶ しよこんぶ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし	たけのこ きよん	こめ こんにやく さとう	さけ しょうゆ みりん だしのもと	20.2
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点) はいがパン 牛乳 ボルシチ だいこんサラダ	きよのきよしよ「ホルシチ」についてしろう(食文化)			さけ しょうゆ	448	
		今日のめあて(食育の観点) しよしよのマナーをまもつてたのしくしよしをしろう(社会性)	牛乳 きゅうにく ハム	セロリ にんにく にんじん かぶ きゅうり レモンかじゅう	たまねぎ だいこん	はいがパン じゃがいも オリーブオイル さとう	ローリエ しょうゆ しお やさいパイオン あかワイン ウスターソース ケチャップ チキンスープ しょうゆ す	20.8
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点) けんちんうどん 牛乳 かきあげ カリフラワーのあまずあえ	しよしよのマナーをまもつてたのしくしよしをしろう(社会性)			さけ しょうゆ	556	
		今日のめあて(食育の観点) ただしくしよきをならべよう(社会性)	牛乳 とり かまほこ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	にんじん カリフラワー かきあげ	うどん さといも こんにやく あぶら さとう	さけ しお しょうゆ みりん す だしのもと だしけすり だしこんぶ	20.2
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あじのうめのかたれ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	ただしくしよきをならべよう(社会性)			さけ しょうゆ	465	
		今日のめあて(食育の観点) ただしいごはんのりょうをしろう(心身の健康・食品を選択する能力)	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	うめ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ さとう すりごま じゃがいも	さけ しょうゆ みりん だしこんぶ だしのもと だしけすり	22.6
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 ぶたにくのあまからみそいため はるさめサラダ	ただしいごはんのりょうをしろう(心身の健康・食品を選択する能力)			さけ しょうゆ	465	
		今日のめあて(食育の観点) 探取日 9月4日~9月8日 9月11日~9月15日 9月19日~9月22日	牛乳 ぶたにく あつあげ あかみそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しろねぎ とうもろこし	キャベツ もやし ほししいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン す	19.4
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ だいこん・にんじん・はくさい	探取日 9月4日~9月8日	9月11日~9月15日	9月19日~9月22日	今月の 栄養価	エネルギー	492
			セシウム134(ベクレル/Kg) 不検出(0.53)	不検出(0.37)	不検出(0.56)			kcal
	セシウム137(ベクレル/Kg) 不検出(0.50)	不検出(0.55)	不検出(0.51)	たんぱく質				
	探取日 9月25日~9月29日	10月2日~10月6日	※アレルギー対応食品は ■で示します。 ※天候等により献立を変 更する場合があります。		20.6		g	