

令和6年11月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 にほんのしょくぶんかをみなおそう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品	緑の食品	黄の食品				
今日のめあて(食育の観点)			おもとに体をつくる			おもとに体の調子をとのえる			
今日のめあて(食育の観点)			おもとにエネルギーのもと						
○	1 (金)	今日のめあて(食育の観点)	こんにやくについてしよう(食品を選択する能力)					487 18.7	
		ごはん 牛乳 さといものごまみそに キャベツのあえもの グレープゼリー	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ	にんじん さやいんげん もやし	ごぼう れんこん しめじ キャベツ こまつな	こめ さとう さといも ごま こんにやく グレープゼリー(個装)	しょうゆ		
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点)	けんこうな からだ を つくる しょくじ に ついて かんがえよう(食事の重要性)					526 18.7	
		わかめうどん 牛乳 かきあげ あさづけ	とりにく 牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうりづけ	ほししいたけ きゅうり	うどん あぶら	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ しお		
○	6 (水)	今日のめあて(食育の観点)	さつまいも の えいよう に ついて しよう(食品を選択する能力)					434 17.7	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとさつまいものうまに はくさいのあえもの	ぶたにく 牛乳	にんじん しょうが さやいんげん しめじ だいこん たけのこ	たまねぎ はくさい	こめ さとう さつまいも	しょうゆ だしのもと		
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しょくじ を て で もって たべよう(社会性)					475 20.2	
		ハヤシライス 牛乳 かいそうサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモンかじゅう	グリーンピース とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル ハヤシルー ケチャップ しょうゆ す ウスターソース		
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点)	かむ こと の よさ に ついて しり よく かんてい して たべよう(心身の健康)					473 20.9	
		ごはん 牛乳 おでん ブロッコリーのごまあえ チーズ	とりにく 牛乳 あつあげ ちくわ	にんじん だいこん さやいんげん ブロッコリー	ごぼう もやし	こめ さとう ごま こんにやく	しょうゆ だしのもと す		
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしょくセンター の こと を しり かんしん を もって たべよう(食事の重要性)					526 21.1	
		ビーンズピラフ 牛乳 とりにくのからあげ ポテトときゅうりのサラダ	ベーコン 牛乳 ミックスビーンズ とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり しょうが	グリーンピース とうもろこし	こめ じゃがいも さとう オリーブオイル かたくりこ あぶら	しお しょうゆ す やさいブイヨン		
○	12 (火)	今日のめあて(食育の観点)	わしやく の よさ を しよう(食文化)					447 19.9	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのみそいため はるさめサラダ	ぶたにく 牛乳 あつあげ ちゅうみそ いとかまぼこ	にんじん しょうが しろねぎ しめじ チンゲンサイ キャベツ	たけのこ ほししいたけ たまねぎ	こめ こんにやく さとう ごまあぶら	しょうゆ す テンメンジャン		
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点)	うまみ に ついて しり いきして たべよう(心身の健康)					459 19.9	
		ごはん 牛乳 すきやき れんこんのばいにくあえ ひとくちゼリー(ピーチ)	ぎゅうにく 牛乳 やきどろふ	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ れんこん きゅうり	はくさい しろねぎ もやし うめ	こめ さとう こんにやく ひとくちゼリー(ピーチ)(個装)	しょうゆ		
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点)	みちが な ほつこうしょくひん を さがして みよう(食品を選択する能力)					502 21.1	
		ごはん 牛乳 ちくぜんに くわわかめのすのもの ヨーグルト	とりにく 牛乳 ツナ かわかめ ヨーグルト(個装)	にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ だいこん とうもろこし	れんこん ほししいたけ	こめ こんにやく さといも さとう	しょうゆ だしのもと す		
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ちいき で とれる こめ を あじわって たべよう(食品を選択する能力)					514 23.9	
		あかごめごはん 牛乳 さけのしょうがだれ たくあんあえ なめこじる	さけ 牛乳 しおこんぶ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ さやいんげん なめこ	たくあん にんじん	こめ あかごめ さとう じゃがいも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと		
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点)	あきやさい に ついて しり すんで たべよう(食事の重要性・食品を選択する能力)					471 21.2	
		パン 牛乳 あきやさいのシチュー こまつなのサラダ	とりにく 牛乳 ちよりよう牛乳 ハム	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース マッシュルーム レモンかじゅう	しめじ キャベツ	パン さつまいも さとう オリーブオイル	ホワイトルー しお しょうゆ しょうゆ スープストック す		
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ていねい に て を あらって きゅうしょく の しゅんぴ を しよう(食品を選択する能力)					484 22.5	
		みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい きくらげのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ ポークしゅうまい	にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし だいこん きくらげ	もやし はくさい	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ちゅうかスープのもと しお しょうゆ す しょうゆ		
○	20 (水)	今日のめあて(食育の観点)	にがて な たべもの にも ちようせん して みよう(心身の健康)					450 18.7	
		ぎゅうごぼうどん 牛乳 ちくわとキャベツのマヨネーズあえ	ぎゅうにく 牛乳 ちくわ	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	こめ さとう こんにやく マヨネーズ	しょうゆ だしのもと す		
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しゅん の りんご に ついて しよう(食品を選択する能力)					446 18.8	
		ごはん 牛乳 とりちゃんこ こんぶあえ りんご	とりにく 牛乳 あつあげ しおこんぶ かまぼこ あかみそ	にんじん だいこん ねぎ しめじ かりフラワー もやし	はくさい きゅうり りんご(個装)	こめ さとう こんにやく	しょうゆ だしのもと		
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点)	きんろうかんしゃ の ひ に ついて しり せん の めぐみ に かんじや して たべよう(感謝の心)					476 23.2	
		ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし ちりめんあえ じゃがいものみそじる	ちりめん 牛乳 みりんぼしいわし あぶらあげ とうふ ちゅうみそ わかめ	にんじん もやし たまねぎ とうもろこし	キャベツ	こめ じゃがいも ごま さとう	だしこんぶ しょうゆ だしけずり だしのもと		
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ポルシチ に ついて しよう(食文化)					446 21.7	
		はいがパン 牛乳 ポルシチ カラフルサラダ	ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり とうもろこし	かぶ キャベツ レモンかじゅう	はいがパン じゃがいも さとう オリーブオイル	ケチャップ しょうゆ やさいブイヨン しお しょうゆ ウスターソース す		
○	26 (火)	今日のめあて(食育の観点)	けんえん の くふう に ついて しり いきして たべよう(心身の健康)					469 21.6	
		ごはん 牛乳 おやこに はくさいのゆずかあえ	とりにく 牛乳 こうやどろふ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ゆずかじゅう	はくさい こまつな	こめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと す		
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点)	しょくじ からちも かせ を よほう しよう(食事の重要性・心身の健康)					499 23.0	
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ ビーンズサラダ	とりにく 牛乳 ミックスビーンズ ハンバーグ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	ブロッコリー キャベツ	こめ ごま さとう オリーブオイル	しょうゆ す ウスターソース ケチャップ スープストック しお		
○	28 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ひじき の えいよう を しり すんで たべよう(食品を選択する能力)					444 19.7	
		ごはん 牛乳 ぶたにくのあまずに ひじきのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 ハム ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ きゅうり とうもろこし	しめじ ほししいたけ	こめ ごまあぶら さといも さとう かたくりこ はるさめ	しょうゆ す		
○	29 (金)	今日のめあて(食育の観点)	さかな を しょうす に たべよう(社会性)					533 21.4	
		ごはん 牛乳 さばのしおやき いんげんのごまあえ さつまじる	とりにく 牛乳 ちゅうみそ	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	こめ さつまいも こんにやく さとう ごま	しお だしけずり だしこんぶ だしのもと しょうゆ		
地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが きくらげ	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし	※ 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。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	478 kcal 20.6 g