

献立表

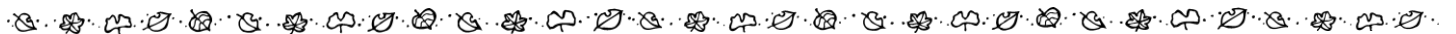
日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 (火)	パン かぶと鶏肉のクリームシチュー バナナ	コッペパン、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、きな粉、バター	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、しめじ、コーン缶、パセリ	コンソメ、食塩	チーズ きなこおにぎり お茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 167 mg
2 (水)	麦入りご飯 さんまの塩焼き 白菜のおかか和え 五目味噌汁	米、じゃがいも、マカロニ、押麦、油	牛乳、さんま、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、粉チーズ、かつお節	りんご、はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	バナナ マカロニナポリタン ミルク	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 223 mg
4 (金)	菜飯 鶏肉のおろし煮 キャベツときゅうりの塩昆布あえ 豆乳入り味噌汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉(皮付き)、卵、バター、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	みかん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、大根、きゅうり、人参、大根(葉)、えのきたけ、生わかめ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	チーズ ブロッコリーのマフィン お茶	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 183 mg
5 (土)	ご飯 豚ニラチャンプル 春雨とわかめスープ りんご	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐	りんご、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、にら、生わかめ	しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 367 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 208 mg
7 (月)	☆ふる里給食 チンゲン菜のあんかけラーメン 大学芋 みかん	さつまいも、生中華めん、もち米、さといも、三温糖、油、片栗粉、水あめ、ごま油、ごま	豚肉(ばら)、なると、きな粉	みかん、チンゲンサイ、にんじん、もやし、たけのこ(水煮缶)	しょうゆ、鳥がらだし汁、コンソメ	ヨーグルト 里芋おはぎ お茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 160 mg
8 (火)	変わりピピンバ 豚汁 フルーツゼリー	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、板こんにやく、砂糖、押麦、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、卵、卵(黄)、無塩バター	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、もも缶、みかん缶、パイナップル、しめじ、ごぼう、ねぎ、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	チーズ スイートポテト ミルク	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 352 mg
9 (水)	ご飯 牛肉のごま風味炒め 白和え かぶとベーコンのスープ	米、食パン、板こんにやく、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、牛肉(肩)、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、コンデンスミルク	りんご、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、葉ねぎ、ひじき、パセリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	バナナ スイートサンド ココア	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 363 mg
10 (木)	麦入りご飯 鮭の味噌バター焼き 根菜のさっぱりサラダ すまし汁	米、小麦粉、コーンフレーク、三温糖、グラニュー糖、押麦、焼ふ、ごま油	牛乳、さけ、脱脂粉乳、バター、卵、淡色みそ	みかん、にんじん、れんこん、しめじ、ごぼう、ほうれんそう、干しぶどう、えのきたけ、根みつば、コーン缶	しょうゆ(しろ)、酢、しょうゆ、みりん、食塩	ヨーグルト あげしおクッキー ミルク	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 310 mg
11 (金)	チンゲン菜のピラフ マカロニのラザニア ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	米、マカロニ、油、片栗粉、オリーブ油、三温糖、コーンスターチ、小麦粉	牛乳、だいたい水、脱脂粉乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、パセリ、あおりのり	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、鳥がらだし汁	チーズ 揚げ大豆 ビスケット ミルク	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 382 mg
12 (土)	ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 胡麻和え 油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、三温糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、生わかめ、干しいたけ	しょうゆ	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 226 mg
14 (月)	ご飯 れんこんと鶏肉の炒め煮 ゆでブロッコリー 豆腐とわかめの味噌汁	米、小麦粉、三温糖、油	絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、牛乳	みかん、れんこん、りんご、トマト、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、えのきたけ、生わかめ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ヨーグルト りんごのケーキ お茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 190 mg
15 (火)	☆七五三祝い給食 赤飯 鯛の塩焼き えびフライ	もち米、米、パン粉、グラニュー糖、油、小麦粉、砂糖、ごま、三温糖、焼ふ	たい、えび、牛乳、卵、あずき(乾)、かつお節	りんご、みかん缶、ほうれん草、パイナップル、人参、えのきたけ、キウイフルーツ、さくらんぼ缶、生わかめ、寒天、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	チーズ フルーツ杏仁 カルシウムウエハース お茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 214 mg
16 (水)	ご飯 豚肉の生姜焼き 甘酢和え ごま昆布ふりかけ	じゃがいも、米、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、にんじん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、食塩	バナナ じゃがいもピザ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 276 mg
17 (木)	ご飯 レバー入りミートローフ コールスローサラダ トマトのスープ	米、片栗粉、三温糖、食パン、マヨネーズ	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、卵、豚レバー、脱脂粉乳、きな粉	りんご、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうが、パセリ	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、こしょう	ヨーグルト 豆乳くずもち ミルク	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 315 mg
18 (金)	麦入りご飯 鱈のカレー風味焼き ひじきのサラダ コンソメスープ	米、食パン、黒砂糖、グラニュー糖、押麦、マヨネーズ、三温糖	牛乳、さわら、脱脂粉乳、バター	みかん、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ひじき、パセリ	コンソメ、カレー粉、食塩、しょうゆ	チーズ 二色ラスク ミルク	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 316 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 (土)	あんかけうどん 大根とツナの煮物 ジャムヨーグルト	ゆでうどん、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 297 mg	
21 (月)	ごはん みかん 豚肉と野菜の味噌炒め 五目豆 かき玉汁	米、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、だいず水煮、卵、脱脂粉乳、赤みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、ほうれんそう、コーン缶、えのきたけ、れんこん、ピーマン、しめじ、ごぼう、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、本みりん	ヨーグルト コーン蒸しパン ミルク	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.5 g カルシウム 342 mg	
22 (火)	郷土料理▲群馬県 三色丼 こしね汁 りんご	米、さといも、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(ばら)、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	りんご、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、酒、食塩	チーズ シンドレラスープ クラッカー お茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 182 mg	
24 (木)	麦入りごはん みかん 鱈の西京焼き 小松菜のエノキ和え 豚肉と白菜のスープ	米、三温糖、砂糖、押麦	さわら、牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、白みそ	みかん、はくさい、ごまつな、にんじん、えのきたけ、にら、かんでん、しょうが	本みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ヨーグルト 小倉ミルク寒天 ビスケット お茶	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 208 mg	
25 (金)	人参サンド ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー りんご	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、だいず水煮、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、ベーコン、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、焼きのり、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	チーズ おかかおにぎり ミルク	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 319 mg	
26 (土)	ごはん ホイコーロー 中華スープ りんご	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、赤みそ	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、生わかめ	みりん、酒、しょうゆ、コンソメ	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 197 mg	
28 (月)	お楽しみ給食♪	米、じゃがいも、さつまいも、三温糖、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター、ベーコン、卵	にんじん、りんご、ぶどう、たまねぎ、オレンジ、ネーブル、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、コーン缶、レモン	酒、コンソメ、ケチャップ、食塩、こしょう	ヨーグルト お楽しみ♪	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.2 g カルシウム 237 mg	
29 (火)	ごはん トマトのハヤシライス ゆで卵 みかん	米、じゃがいも、三温糖、油	調製豆乳、卵、生クリーム、牛肉(もも)、脱脂粉乳、ゼラチン	みかん、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、かんでん	ハヤシルウ	チーズ 豆乳プリン カルシウムウエハース お茶	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 197 mg	
30 (水)	麦入りごはん りんご 鶏肉のマーマレード焼き カラフルマリネ わかめときのこのスープ	米、マカロニ、砂糖、押麦、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、きな粉	りんご、トマト、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、マーマレード、しいたけ、生わかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	バナナ マカロニ安倍川 ミルク	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.3 g カルシウム 200 mg	



11月15日は七五三

3歳、5歳、7歳になる年の11月15日に子供の健やかな成長を祝って、神社にお参りします。七五三に欠かせない千歳飴は、子供が長生きできるように願いを込めて、細長く作られました。また、七五三の日には、縁起の良いものをみんなで食べます。園では、赤飯と尾頭付きの鯛、エビフライで子供たちの成長をお祝いします。



郷土料理▲群馬県

群馬県の特産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取って、「こしね汁」と名付けられました。この3品に加えて、地域で採れた農畜産物をたっぷり使ったボリュームのある味噌汁です。具材を炒めた後、だし汁で煮て、醤油や味噌で味を付けて完成させます。

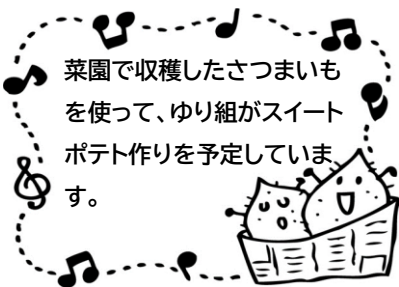
☆人参サンドの作り方☆

材料＜大人2人分、子供2人分＞

- ・食パン 6枚
- ・マーガリン 10g
- ・にんじん 70g
- ・マヨネーズ 15g



- ①人参を適当な大きさに切り、茹でる
- ②①をつぶし、なめらかにする
- ③②をマヨネーズと和える
- ④食パンにマーガリンと②を塗り、挟む



✿ふるさと給食✿

大久保町のチンゲン菜
菜園のさつまいも
三ヶ日町のみかん

静岡県のみかんの収穫量が全国第3位です。ビタミンCやカロテンが含まれているため、風邪予防が期待できます。