



給食だより

合志こども園



2023年11月1日～2023年11月30日

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
1(水)	りんご	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、もやしのナムル、玉ねぎとわかめの中中華スープ	牛乳、おはぎ	豚肉、かにかまぼこ、ワカメ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油	りんご、白菜、チンゲン菜、人参、もやし、きゅうり、黒きくらげ、コーン	しおだれ、だし、濃口醤油、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、おはぎ(粒あん)、おはぎ(きな粉)	635kcal 19.7g 16.7g
2(木)	クラッカー	ご飯、ホキのしょうゆマヨ焼き、ほうれん草の彩り炒め、秋野菜のみそ汁、バナナ	牛乳、チーズマフィン	ホキ、竹輪、卵、牛乳、チーズ	クラッカー、米、砂糖、マヨネーズ、油、里芋、ホットケーキミックス、バター	ほうれん草、人参、しめじ、ねぎ、バナナ	酒、みりん、濃口醤油、だし、塩、こしょう、大根、味噌	707kcal 24.2g 23.6g
4(土)	ビスケット	ミートソーススパゲティ、チキンナゲット、じゃがいものコンソメスープ、みかん	牛乳、お菓子	合い挽き肉、チキンナゲット、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも	ピーマン、人参、コーン、みかん	どうぶつビスケット、たまねぎ、クチャップ、コンソメ、粉、バセリ、薄口醤油、袋菓子	605kcal 25.1g 23.6g
6(月)	サブレ	ご飯、さわらのごま味噌焼、キャベツと春雨の和え物、麩とかまぼこのすまし汁	牛乳、フックレーフ	さわら、ツナ、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、麩	キャベツ、こまつな、コーン、人参	サブレ、味噌、みりん、酒、濃口醤油、白ごま、だし、たまねぎ、薄口醤油、フックレーフ	549kcal 20.7g 17.1g
7(火)	いりこ	フルコギ風丼、レタスのチョレギ風サラダ、えのきの中華スープ、フルーツミックス	牛乳、ソルトクッキー	煮干し、牛肉、ハム、ワカメ、牛乳	ごはん、砂糖、ごま油、薄力粉、バター	ピーマン、人参、椎茸、ねぎ、レタス、きゅうり、えのきたけ、もも缶、なし缶、さくらんぼ缶、詰りんご缶	たまねぎ、濃口醤油、みりん、白ごま、だし、焼きのり、中華だし、薄口醤油、塩	627kcal 18.6g 33.3g
8(水)	ゴーフレット	ロールパン、ささ身チーズフライ、フロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	牛乳、みかんヨーグルト	ささ身、チーズ、フライ、牛乳、ヨーグルト	ロールパン、油、和風ドレッシング、砂糖	フロッコリー、人参、黄ピーマン、コーン、みかん缶	ゴーフレット、大根、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉、バセリ	544kcal 22.6g 23.0g
9(木)	バナナ	きのこご飯、赤魚のバターしょうゆ焼き、白菜のシソ昆布和え、油揚げの味噌汁	牛乳、たまご蒸しパン	赤魚、竹輪、牛乳、卵	米、砂糖、バター、ホットケーキミックス	バナナ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、人参、白菜、きゅうり、ねぎ	だし、薄口醤油、酒、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、しそ昆布、白ごま、たまねぎ、油あげ、味噌	590kcal 24.3g 15.9g
10(金)	きな粉せんべい	ご飯、ビーンズカレー、コールスローサラダ、オレンジ	牛乳、フリン	きな粉、大豆、合い挽き肉、牛乳	せんべい、砂糖、米、コールスロードレッシング、マヨネーズ	人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	たまねぎ、カレールウ、濃口醤油、プリン、ミックス、水	624kcal 20.1g 23.9g
11(土)	クラッカー	ごま塩ごはん、煮込みうどん、さつまいもの天ぷら、りんご	牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	クラッカー、米、うどん、砂糖、さつまいも、小麦粉、油	人参、ごぼう、りんご	黒ごま、塩、たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、袋菓子	610kcal 17.2g 15.8g
13(月)	昆布	ご飯、みそおでん、ほうれん草の納豆和え、そうめん汁	牛乳、ハートパイ	鶏肉、厚揚げ豆腐、納豆、牛乳	米、板こんにゃく、里芋、砂糖、そうめん、パイ皮、グラニュー糖	人参、ほうれん草、ねぎ	昆布、大根、だし、味噌、濃口醤油、みりん、焼きのり、かつお節、たまねぎ、薄口醤油、水	612kcal 22.7g 23.2g
14(火)	オレンジ	ご飯、サバのウスターソース煮、レバー入り野菜炒め、ワンタンスープ	牛乳、ツナマヨ昆布おにぎり	さば、レバー、牛乳、ツナ	米、砂糖、マヨネーズ	オレンジ、キャベツ、人参、しめじ、ピーマン	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、だし、薄口醤油、塩、こしょう、たまねぎ、海鮮風ワンタン、中華だし、昆布	646kcal 27.7g 22.6g
15(水)	クッキー	ご飯、チキンのパルメジアーナ、マヨネーザサラダ、フェジョアード風スープ (ブラジル料理)	牛乳、焼きフリンタルト	卵、大豆、ベーコン、牛乳	クッキー、米、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	トマト缶、フロッコリー、人参、ミックスベジタブル	チキンカツ、ケチャップ、コンソメ、チーズ、バセリ、塩、こしょう、たまねぎ、薄口醤油、プリン、ミックス	722kcal 26.3g 31.6g
16(木)	ビスケット	ご飯、鮭のクリームシチュー、スパゲティサラダ、みかん	牛乳、小倉トースト	鮭、ハム、牛乳、あずき、こしあん、きな粉	米、スパゲティ、ごまドレッシング、食パン、バター、砂糖	人参、しめじ、白菜、アスパラ、コーン、みかん	どうぶつビスケット、塩、酒、たまねぎ、シチュールウ	592kcal 26.2g 17.2g
17(金)	サブレ	秋の遠足	牛乳、お菓子	牛乳			サブレ、袋菓子	152kcal 5.2g 6.0g
18(土)	ゴーフレット	ビビンバ風ごはん、パリパリ春巻き、トマトの中中華スープ、フルーツ杏仁	牛乳、お菓子	豚ひき肉、牛乳	油、砂糖、ごま油、米	人参、ほうれん草、もやし、トマト、コーン、ねぎ、みかん缶、バイン缶、もも缶	ゴーフレット、しょうが、濃口醤油、酢、白ごま、パリパリ春巻き、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、杏仁豆腐、袋菓子	665kcal 18.0g 25.5g
20(月)	きな粉せんべい	ご飯、牛肉の柳川風煮、キャベツの塩昆布和え、はんぺんのすまし汁	牛乳、マーブルケーキ	きな粉、牛肉、卵、かにかまぼこ、塩昆布、はんぺん、ワカメ、牛乳	せんべい、砂糖、米、薄力粉、バター	ごぼう、人参、絹さや、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、ベーキングパウダー、ココア	651kcal 24.1g 21.1g
21(火)	オレンジ	ご飯、ホキのコーンチーズマヨ焼、マカロニ和風サラダ、ポトフ風スープ	牛乳、じゃことおかかのあおすび	ホキ、チーズ、ツナ、ウインナー、牛乳、しらす干し	米、マヨネーズ、マカロニ、和風ドレッシング、じゃがいも	オレンジ、コーン、きゅうり、人参、フロッコリー	塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、かつお節、濃口醤油	618kcal 25.3g 20.0g

22(水)	クラッカー	ご飯、きのこハヤシライス、シーザーサラダ、バナナ、ミルクレーフ <small>おたんじょう会</small>	牛乳、ババロア	牛肉、ベーコン、卵、牛乳	クラッカー、米、油、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、生クリーム	人参、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、レタス、トマト、コーン、バナナ	たまねぎ、ハヤシルウ、シーザードレッシング、ババロア	809kcal 22.2g 31.1g
24(金)	サブレ	ご飯、油淋鶏、ほうれん草のナムル、春雨スープ	牛乳、肉まん	鶏肉、かまぼこ、牛乳、肉まん	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油、はるさめ	しょうが、ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、椎茸	サブレ、塩、濃口醤油、酢、水、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油	613kcal 23.4g 22.3g
25(土)	クッキー	鮭ごはん、ほうとう汁、フロッコリーのごま和え、フルーツミックス	牛乳、お菓子	さけフレーク、鶏肉、牛乳	クッキー、米、うどん、砂糖	かぼちゃ、人参、ねぎ、フロッコリー、バイン缶、もも缶	大根、油あげ、だし、味噌、薄口醤油、みりん、白ごま、濃口醤油、袋菓子	600kcal 20.5g 13.2g
27(月)	チーズ	ご飯、八宝菜、蒸ししょうまい、じゃがいもの中華スープ、みかん	牛乳、おふココアラスク	チーズ、豚肉、かまぼこ、蒸ししょうまい、ワカメ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、麩、バター	白菜、チンゲン菜、人参、椎茸、たけのこ、黒きくらげ、えのきたけ、みかん	中華だし、薄口醤油、酒、こしょう、たまねぎ、ココア	628kcal 20.6g 25.5g
28(火)	いりこ	ご飯、赤魚のみりん焼き、さつまいの白和え、ミニうどん	牛乳、ゴマクッキー	煮干し、赤魚、木綿豆腐、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、さつまいも、板こんにゃく、うどん、バター、薄力粉	れんこん、人参、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒、味噌、薄口醤油、ごま油、あげ、だし、黒ごま	674kcal 23.4g 21.2g
29(水)	ビスケット	ご飯、チキングラタン、トマトときゅうりのサラダ、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、バナナきな粉	鶏肉、牛乳、きな粉	米、砂糖	人参、マッシュルーム、ほうれん草、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン、カリフラワー、バナナ	どうぶつビスケット、たまねぎ、塩、こしょう、ホワイトソース、チーズ、粉、バセリ、青じそドレッシング、コンソメ、薄口醤油	659kcal 24.5g 24.5g
30(木)	りんご	ご飯、サバの味噌マヨ焼き、大豆とひじきの煮物、竹輪のすまし汁	牛乳、今川焼き	さば、大豆、ひじき、竹輪、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ	りんご、さやいんげん、人参、椎茸、ねぎ	味噌、酒、だし、濃口醤油、たまねぎ、薄口醤油、今川焼き	617kcal 25.7g 22.8g

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.7g



今月の世界の料理



11月もやってまいりました！世界の料理！11月に入っている世界の料理は日本の反対側にあるブラジル料理です。献立は、**チキンのパルメジアーナ・マヨネーザサラダ・フェジョアード風スープ**です。パルメジアーナは昔ブラジルにイタリア人が多く、そんなイタリア人向けに作られた料理です。メニューの名前もイタリアをルーツに付けられたとされています。マヨネーザサラダは名前の通りマヨネーズを使ったサラダでポテトサラダに近い料理です。ですが日本で作られる一般的なポテトサラダと違い、ブラジルではじゃが芋はつぶさず作るのが特徴的です。フェジョアード風スープのフェジョアードとは黒インゲン豆とソーセージや豚肉・牛肉などを煮込んだ料理で代表的なブラジル料理のひとつです。給食には代わりに大豆とベーコンが入っています。



11月23日は**勤労感謝の日**です。勤労感謝の日とは、広く働く人々に向けて感謝をする日です。働くことや仕事そのものを大切な習慣として、国民同士が互いに感謝を示し合う日です。私たちのために一生懸命働いてくれているお父さんやお母さん、その他の方にも感謝しましょう。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ2の栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。株式会社福岡県南部給食センター