令和元年　　11月　こんだてひょう　　すてっぷセンター　給食

	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	**8日(金)**	11日(月)
		20日(水)	22日(金)	19日(火)	**25日(月)**	21日(木)
献立	御飯 さわらのみそ焼き にんじんとひじきの炒め物 ふとほうれんそうのすまし汁 果物(りんご)	パン(イエローロール) 牛肉と大豆のカレー炒め 春雨ときゅうりのサラダ (マヨドレ) さつまいもとにんじんの ポタージュ 果物(柿)	けんちんうどん かりかりチーズ揚げ 果物(りんご)	御飯 さばのみそ煮 もやしときゅうりのナムル 中華風コーンスープ 果物(バナナ)	**御飯** **鶏の竜田揚げ** **フライドポテト添え** **はくさいのごま和え** **豆腐とわかめのみそ汁** **普;小魚ぽんせん　粗・押;まんまるソフトせんべい　ペ・管;お水のゼリー(マスカット)**	御飯 あじの蒲焼き ほうれん草とウインナーのソテー なめことわかめのみそ汁 果物(柿)
材料	**精白米** さわら **すりみそ** 本みりん 三温糖 キャベツ サラダ油 食塩 にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし おつゆふ 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう たまねぎ りんご	NEGイエロー 牛肉　もも肉 食塩 こしょう たまねぎ エリンギィ 水煮だいず ほうれんそう サラダ油 トマトケチャップ 料理酒 カレー粉 食塩 はるさめ きゅうり ロースハム 日清　マヨドレ さつまいも たまねぎ にんじん 味の素KKコンソメ 水 豆乳(調整豆乳) 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター かき	干しうどん 鶏肉もも皮なし さといも ごぼう だいこん にんじん 豆腐(絹ごし) かつお・昆布だし 三温糖 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん 片栗粉 プロセスチーズ ぎょうざの皮 サラダ油 かぼちゃ サラダ油 食塩 りんご 	**精白米** さば しょうが **すりみそ** 本みりん 三温糖 かつお・昆布だし カットわかめ きゅうり 緑豆もやし にんじん ごま ごま油 かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ バナナ	**精白米** 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 はくさい にんじん いりごま こいくちしょうゆ 上白糖 **すりみそ** かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ たまねぎ 小魚ぽんせん まんまるソフトせんべい お水のゼリー(マスカット) 	**精白米** あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 水 キャベツ 日清　マヨドレ ほうれんそう ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 **すりみそ** かつお・昆布だし なめこ カットわかめ 豆腐(絹ごし) かき

お楽しみ給食
「バイキング」

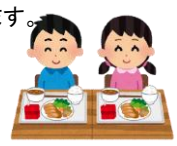
	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)
	28日(木)		26日(火)	27日(水)	29日(金)
献立	御飯 豚肉のリンゴソース煮 小松菜の磯あえ だいこんと揚げのみそ汁 ヨーグルト	御飯 タンドリーチキン(皮付き) だいこんの煮浸し はくさいと油揚げのみそ汁 果物(柿)	レーズンパン 鮭のムニエル(片栗粉) ほうれん草と人参の和風サラダ はくさいとベーコンのスープ 果物(りんご)	チキンカレーピラフ キャベツのツナマヨサラダ (マヨドレ) ウインナーとだいこんの コンソメスープ 普;ぽんせんえび　粗・押;かっぱえびせん　ペ・管;お水のゼリー(マスカット)	御飯 鶏肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) 切り干しだいこんの煮物 えのきときゃべつのみそ汁 普・粗・押;ビスコ ペ・管;お水のゼリー(ピーチ)
材料	**精白米** 豚もも たまねぎ りんご しょうが **すりみそ** こいくちしょうゆ 料理酒 レモン果汁 にんじん こまつな 緑豆もやし きざみのり こいくちしょうゆ 上白糖 **すりみそ** かつお・昆布だし **だいこん** 油揚げ かいわれ ソフール	**精白米** 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが ブロッコリー 食塩 **だいこん** にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ **すりみそ** かつお・昆布だし はくさい 油揚げ かき 	NEGﾚｰｽﾞﾝﾗｳﾝﾄﾞ ﾄﾗｳﾄｻｰﾓﾝ 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター きゅうり こいくちしょうゆ ほうれんそう にんじん いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 はくさい ベーコン たまねぎ 味の素KKコンソメ 食塩 水 りんご	**精白米** 鶏もも皮なし たまねぎ にんじん ピーマン 味の素KKコンソメ 水 カレー粉 トマトケチャップ 食塩 有塩バター キャベツ ツナ缶 日清　マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ ウインナー(卵不使用) **だいこん** 水 パセリ ぽんせんえび かっぱえびせん お水のゼリー(マスカット)	**精白米** 鶏もも皮なし たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 **すりみそ** いりごま ブロッコリー 日清　マヨドレ 切り干し大根 にんじん 竹輪(卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ **すりみそ** かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ ビスコ お水のゼリー(ピーチ)

京田辺産の食材を使っています！
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米　すりみそ　だいこん

★　食育の取組　★
「バイキング」

今月のお楽しみ給食は、バイキング給食です。
好きな物を自分でとったり、おかわりのやり取りをしたり、楽しい取り組みを通して、こどもさんの食への意欲を育みます。

＊クラスごとに、取り組み内容はかわります。
詳細は担任よりお知らせします。



★　給食試食会のお知らせ

①11月20日(水)
12:15～12:55
き組保護者様対象

②11月27日(水)
12:15～12:55
むらさき組保護者様対象

内容)給食試食
簡単調理実演

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	348Kcal	タンパク質	15.2g	脂質	10g	カルシウム	116mg	鉄	1.8mg	ビタミンA	160μg
ビタミンB1	0.21mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	27mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.1g		