



2022年 11月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			乳児	幼児		
1・15 (火)	おぎいごはん とりにくのこうどうやき(みにとまとぞえ) ほうれんそうのさらだ おれんじ 15日はお弁当デー☆	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・マヨドレ・パン粉・調合油・上白糖・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・味噌	ミニトマト・乾パセリ・ほうれん草・キャベツ・コーン・オレシジ	おちゃ ぱいんこ ぎゅうじゅう みぞむしぼん おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 21.1 14.4 1	609 28.2 16.5 1.3	kcal g g g	
2・16 (水)	おぎいごはん みぞしる(こまつな・にんじん・えのき) さかなとだいにこんのもの はるさめのすのもの	リッツ・精白米・押麦・上白糖・春雨・ごま油・調合油・薄力粉	ぶり・牛乳・煮干しだし・味噌・豚肉・鰹ぶし	小松菜・人参・えのき・大根・しょうが・きゅうり・もやし・キャベツ・青のり	おちゃ りっつ ぎゅうじゅう おこのみやき おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 21.7 17.1 1.7	621 28.6 20.8 1.9	kcal g g g	
4・18 (金)	きのこごはん すましじる(わかめ・あぶらあげ・たまねぎ) とりにくのていやき きういふる一つ	せんべい・精白米・上白糖・調合油・片栗粉・さつまいも	牛乳・鶏肉・鰹だし・油揚げ	干しいたけ・しめじ・人参・青のり・玉ねぎ・わかめ・キウイフルーツ	ぎゅうじゅう あんぱんまんせんべい ぎゅうじゅう だいがくいも おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 25.7 15.9 1.7	604 28.9 15.8 1.8	kcal g g g	
5・19 (土)	おぎいごはん すましじる(もやし・わかめ・ふ) さかなのぼたーやき じゃがいもきんぴら ぎゅうじゅう	ウエハース・精白米・押麦・薄力粉・上白糖・ごま油・せんべい	かじき・牛乳・鰹だし・麩・バター・チーズ	もやし・わかめ・人参・じゃが芋	おちゃ むぎぶあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 21 14.7 1.4	515 26.4 16 1.5	kcal g g g	
7・21 (月)	おぎいごはん みぞしる(かぶ・あぶらあげ) とうふすてーき さといものどぼろに	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・調合油・ごま・上白糖・里芋・片栗粉	牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・豆腐・鶏肉・鰹だし	かぶ・にら・人参・しょうが・グリーンピース・かぼちゃ	おちゃ ぱいんこ ぎゅうじゅう かぼちゃぼう おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 16 14.8 1.4	602 20.4 16.9 1.5	kcal g g g	
8・22 (火)	おぎいごはん ちきんかれー ぶろっこりー りんご	せんべい・精白米・押麦・じゃが芋・薄力粉・調合油・マヨドレ・上白糖	牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク・麩	玉ねぎ・人参・にんにく・にんにく・ブロッコリー・りんご	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうじゅう ふらすく おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 16.3 17 0.8	607 20.7 22.4 1.1	kcal g g g	
9・30 (水)	くーいむすばげってい さつまいものれもん おれんじ	マリー・スパゲッティ・調合油・薄力粉・さつまいも・上白糖・精白米・もち米・ごま油	牛乳・ベーコン・バター・生クリーム・豚肉	玉ねぎ・マッシュルーム・乾パセリ・キャベツ・人参・レモン汁・りんご・人参・乾しいたけ	ぎゅうじゅう まいー おちゃ・ぎゅうじゅう(ようじのみ) ちゅうかおこわ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473 15.4 14.1 1.2	591 19.9 17.8 1.6	kcal g g g	
10・24 (木)	おぎいごはん みぞしる(じゃがいも・にんじん・ふ) れぼーのかいんあげ きゃべつとほうれんそうのいぞあえ	ビスケット・精白米・押麦・じゃが芋・片栗粉・上白糖・食パン・マヨドレ	しらす・牛乳・豚レバー・煮干しだし・味噌・麩・チーズ	人参・しょうが・にんにく・キャベツ・ほうれん草・のり・青のり	ぎゅうじゅう はいがすていっくびすけっと ぎゅうじゅう じゃことーすと おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 23.4 18.9 1.8	591 26.5 17.1 2.3	kcal g g g	
11・25 (金)	おぎいごはん どんじる さかなのしおやき みかん	ビスコ・精白米・押麦・里芋・調合油・上白糖・さつまいも	鮭・牛乳・豚肉・味噌・鰹だし	大根・人参・ごぼう・ねぎ・みかん	ぎゅうじゅう びすこ ぎゅうじゅう ふかしいも おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 25.4 18.9 1.8	562 29.5 10.9 1.2	kcal g g g	
12・26 (土)	みぞらーめん のいしおほてと はなな ぎゅうじゅう	ウエハース・中華麺・薄力粉・調合油・せんべい・じゃが芋	牛乳・豚肉・味噌・バター・チーズ	もやし・コーン・わかめ・ねぎ・青のり・バナナ	おちゃ むぎぶあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	414 16 15.9 2.5	481 19.6 17.7 3.2	kcal g g g	
14・28 (月)	おぎいごはん みぞしる(かぼちゃ・えのき・ねぎ) さかなのもみじやき きいほしだいこんのもの	精白米・押麦・薄力粉・調合油・マヨドレ・上白糖・ホットケーキミックス	鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・チーズ・バター	かぼちゃ・ねぎ・えのき・人参・切り干し大根・干しいたけ・レースン	おちゃ ちーず ぎゅうじゅう れーずんすこーん おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 24.1 20.3 1.7	664 29 22.2 1.7	kcal g g g	

2022年 11月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児 幼児			
17 (木)	かぼちゃのほうとうふううどん あつあけのあまからやき ぼなな	ビスケット・うどん・片栗粉・調合油・上白糖・精白米	ツナ・牛乳・鰹だし・味噌・豚肉・厚揚げ	かぼちゃ・ごぼう・しめじ・ねぎ・バナナ・青のり	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) わふうつなおにぎり おちゃ ひすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 22 19 1.8	613 24.6 17 2.3	kcal g g g	
29 (火)	むぎいりごはん みぞしる(ほうれんそう・にんじん・あぶらあげ) れんこんつくね わかめのすのもの	クラッカー・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・ごま油・じゃが芋	牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・鶏ひき肉・木綿豆腐	ほうれん草・人参・れんこん・わかめ・きゅうり・もやし	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう ふいふいほと おちゃ ひすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 20.6 16.2 1.8	604 26.7 19.7 2	kcal g g g	

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

* 11月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	511kcal	20.7g	16.3g	4.3g	248mg	2.7mg	390μg	0.31mg	0.52mg	26mg	1.5g
3～5歳児	590kcal	25.3g	17.8g	5.7g	254mg	2.9mg	448μg	0.33mg	0.57mg	35mg	1.7g

～私たちの食事の主役～



ごはん



で元気で!

秋と言えば、新米の時期ですね。

田植えの時期や品種の違いによりさまざまですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。給食で使用しているお米も10月後半から新米に切り替わっています。



こんなにすごい！お米のパワー！



◎脳や体のエネルギーになる！

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれており、栄養バランスの良い食品と言えます。

◎どんな料理とも相性抜群！

お米は淡白な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。

◎よく噛む！

お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりもしっかり噛むことになります。よく噛んで食べると本来の甘みを味わえます♪



【 お米ができるまで 】



稲の栽培は種まきから収穫まで、おおよそ半年近くかかります。いつも食べているお米は、たくさんの作業を経て実りの秋を迎えます。

お米作りは、種もみの準備→種まき→育苗→田起こし・代かき(稲を植える準備)→田植え→稲刈り・脱穀→乾燥・もみすり等、いくつも工程がありとても手間がかかっています。

* 新米の美味しい炊き方 *

新米は赤ちゃんです♪

やわらかいので優しく研ぎましょう

水分もた～っぷり♪

炊くときのお水は少なめに！



15日はおべんとうデー♪

今月はれんこん・みかんが旬食材として提供予定です😊
どちらも楽しみに♪