

令和4年11月

献立表

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	火	鶏肉のみぞれ煮 ちりめんの酢のもの さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	473	297	770
2	水	チキンライス ポトフ マスカットゼリー 牛乳	332	チキンライス(428) 米(304)	760
4	金	ビビンバ 大学芋 もずく汁 牛乳	347	ビビンバ(464) 米(297)	811
7	月	鶏肉の柚子こしょう焼き 大根ときゅうりのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	398	297	695
8	火	豚肉コロッケ 野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	484	297	781
9	水	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめとえのきのスープ ごはん 牛乳	495	297	792
10	木	鮭のムニエル フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン 牛乳	498	265	763
11	金	ハヤシライス キャベツとベーコンのサラダ 飲むヨーグルト	226	ハヤシライス(604) 米(322)	830
14	月	炊き込みごはん たちうおフライ 豚肉と大根のみそ汁 牛乳	366	炊き込みごはん(361) 米(304)	727
15	火	鶏肉の甘酢漬け うのはな 白菜のみそ汁 ごはん 牛乳	430	297	727
16	水	鯨肉の竜田揚げ きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 牛乳	454	297	751

11月22日は「ふるさと誕生日」です！ 明治4年11月22日に和歌山県が誕生しました。この日を「ふるさと誕生日」として条例で定められています。



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
17	木	スパゲティグラタン キャベツのコーンドレサラダ コッペパン いちごジャム 牛乳	554	265	819
18	金	ジビエミンチのカレーライス ポン酢サラダ みかん 牛乳	184	カレーライス(644) 米(322)	828
21	月	うさぎ型ハンバーグ 白菜のごまドレサラダ さといものみそ汁 ごはん お月見ゼリー 牛乳	444	297	741
22	火	みかんどりのソースチキンカツ すろっぽ すまし汁 ごはん 牛乳	481	297	778
24	木	タンドリーチキン 野菜のマリネ さつまいものコンソメスープ コッペパン 牛乳	490	265	755
25	金	コーンみそラーメン 春巻き みかん缶 牛乳	324	ラーメン(469) 米(298)	793
28	月	豚キムチ 蒸ししゅうまい(チンゲンサイ添え) 大根とわかめスープ ごはん 牛乳	463	297	760
29	火	肉じゃが 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	494	297	791
30	水	白身魚のごまみそがけ わかめの酢のもの けんちん汁 ごはん 牛乳	341	297	638

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。